أَين السعادة؟

تأليف

عبد المنعم الزيادي

تقديم وتحرير

د. صبحي سالم

الكتاب: أين السعادة؟

الكاتب: عبد المنعم الزيادي

تقديم وتحرير: د. صبحي سالم

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور - الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ – ٣٥٨٦٧٥٧٦ – ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www.bookapa.com **E-mail:** info@bookapa.com

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

الزيادي، عبد المنعم

أين السعادة؟ / عبد المنعم الزيادي، تقديم وتحرير: د.صبحي سالم

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٢٠٣ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولي: ٧ – ١٥٥ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع: ٥٤١٢ / ٢٠٢١

أَين السعادة ؟



مقدمة

أين السعادة؟. .

يا له من سؤال ذلك الذي جعل منه الأستاذ "عبدالمنعم الزيادي" عنوانا لكتابه القيم والمهم جدا رغم قدمه النسبي، والسؤال يبدو وكأنه يتعامل مع السعادة باعتبارها شيئا مرئيا موجودا في المكان، فكان السؤال بأين؟ أما الجواب فاحتاج من الكاتب إلى ثمانية فصول تشكل متن هذا السفر.

مؤلف الكتاب رائد من رواد الكتابة والترجمة في مجال "علم النفس الشخصي" أو "علم النفس ألإيجابي"، وهو جانب تطبيقي في علم النفس يستهدف تطوير الشخصية والارتقاء بها وصولا إلى تحقيق الأهداف المرجوة، وبالتالي النجاح والسعادة.

وكان المؤلف قد أهدى لقراء العربية أكثر من خمسة و عشرين كتابًا، بعضها قام باختياره وترجمته عن الإنجليزية وبعضها من تأليفه، وتستهدف الكتب كلها هدفًا واحدًا وإن تغيرت موضوعاتها، يتمثل في إسعاد الفرد وأن يهنأ في حياته، وقد سبق للمؤلف أن قال في تقديمه لأحد هذه الكتب.. "أليس مما يحير القارئ أن أقدم له كتابًا عن القلق، وأخر عن الشخصية، وثالث عن الأعصاب، ورابع عن النجاح، وخامس عن الزواج، وسادس عن الأسرة، وأظل في كل مرة أقول له في مقدمة كل كتاب من هذه الكتب – على تباين موضوعاتها – أن الكتاب يستهدف السعادة؟".

فأين هي السعادة في هذه الموضوعات المختلفة والمتنوعة؟ هل هي في اكتساب الشخصية الجذابة؟.. أم في راحة الأعصاب؟.. هل هي في كسب الأصدقاء؟.. أم في الزواج الموفق؟.. هل هي في الأسرة المتماسكة المتراحمة؟.. أم في رسم خطة لمواجهة الحياة وبلوغ ما ترجوه فيها من أهداف؟.. هل هي في النجاح الاقتصادي أو الاجتماعي؟.. هل هي في التخلص من العقد النفسية؟

كل هذه الأسئلة سعى الكاتب لتقديم إجابات وافية لها في كتبه السابقة، وجاء في هذا الكتاب ليبسط له خلاصات هذه الكتب جميعا، في وحدة تسلط الضوء على هدفها جميعًا: السعادة.. فالهدف الأول والأخير من هذا الكتاب – بحسب مؤلفه – هو بلورة فكرة السعادة في ذهن القارئ، وتسليط الضوء على مصادرها وسبل اكتسابها ليكون منها على بينة، وليكون على اجتلابها أقدر... .

لذلك يحاول أولا أن يوضح معنى السعادة، ومقوماتها، ومصادرها، ووسائل اكتسابها، فيقول إن السعادة هي "مجموع" الشعور الذي تحسه من "مجموع" تحقيقك لحاجاتك الأساسية. فإذا كنت قد حققت حاجاتك جميعًا فلا شك أن شعورك بالسعادة يكون تامًا.. وكلما نقص تحقيق حاجة من الحاجات نقص الشعور بالسعادة بقدر نقص تحقيق هذه الحاجة..فليس للسعادة مقياس ولا مكيال، فهي شعور داخلي تحسه ولا تقيسه ولكنما نقصد بذلك أن السعادة ينتقص منها بقدر الحاجات التي تبقى بغير إشباع، فالسعادة إذن في تحقيق حاجاتك الأساسية، ومصادر ها هي هذه الحاجات التي لا غناء عنها، ووسيلة اكتسابها هي: الإيجابية.

***

أما السؤال الثاني هو: أين السعادة؟.. أو بمعنى أوضح.. أين نبحث عن السعادة؟

اختصار يستهدف الكتاب التأكيد على أن السعادة تأتي من داخل نفسك، فمن الحقائق التي أجمع عليها علماء النفس أن السعادة تأتي دائما من داخل النفس..

نعم، من داخل نفسك، ولكن كيف؟ هذا ما أخفقت المراجع في تبيانه ولعل مرجع هذا الإخفاق إلى أن "العقل" ظل إلى عهد غير بعيد ميدانًا مغلقًا مجهولًا. ونعم، لقد أتى العقل بالمعجزات، ولكن هذا لم يكن إلا جانبًا ضئيلًا من العقل وحسب! أما الجانب الأكبر من العقل الذي مهمته اجتلاب السعادة بتمكين المرء من الملاءمة بين نفسه وبين إخوانه في البشرية، بل بين نفسه وظروفه الخاصة فقد ظل مجهولًا.

وفي محاولة لاستكشاف ذلك المجهول يحدد عبدالمنعم الزيادي خارطة طريق توصل إلى السعادة، تتكون هذه الخارطة من ثلاثة محاور، الأول أسماه "حاجتك إلى الأمن والحرية " وأكد فيه عبر ثلاثة فصول أن الشعور بالأمن والحرية يوفران شعورا بالسعادة، ويرى أن صحة الجسم ذات دور فعال في توفير هذا الشعور، ويرى أيضا أن صحة النفس كصحة الجسم، عامل مهم آخر من عوامل الشعور بالأمن والحرية، ولهذا اقترنت سلامة النفس بسلامة الجسم في أقوال الحكماء الأقدمين، وكما أن الجسم يمرض ويصح فكذلك النفس تمرض، وتصح وثمة أوجه شبه بين صحة الجسم ومرضه، وصحة النفس ومرضها، فالمرض في كلتا الحالتين يكون دفينًا تنم عنه أعراض بعضها مشترك بين أكثر الأمراض، وبعضها يختلف من مرض إلى آخر.. والمرض،

في الحالتين ينشأ إما عن إهمال قواعد الصحة أو الجهل بها، سواء إهمال المرء نفسه وجهله أو إهمال المحيطين به وجهلهم.. وكما أن الصحة البدنية حين تسترد بعد سقم لا يلبث المرء أن يستشعر القوة والحيوية والنشاط، فكذلك الصحة النفسية حين تستعاد لا يلبث المرء أن يستعيد اتزان تفكيره، وعواطفه وسلوكه.

ويرى أن الصحة كالثقة بالنفس، يمكن أن تكتسب وتنمي، وأن هناك فرق بين الصحة النفسية وسكينة النفس، فالصحة النفسية معناها استكمال عناصر النضج النفسي بالتخلص من رواسب التربية الخاطئة التي لعلها سدت طريق النضج أو انحرفت به عن السواء، فمتى تم ذلك تحرر العقل واتزن السلوك.. أما سكينة النفس فمعناها الاستمتاع بثمرات هذه الصحة بالتخلص من المنغصات التي لا تفلت أحدًا في هذا العصر، وإنما تتأتى سكينة النفس باتخاذها فلسفة في الحياة قائمة على أساس النضج العاطفي المكتمل بمقتضاها نواجه هذه المنغصات مواجهة واقعية إيجابية.. وأول أعداء سكينة النفس في هذا العصر: القلق!.. القلق الذي تكثر دواعيه وأسبابه وتتنوع، وما لم يتخذ المرء منه حيطة إيجابية كان خليقًا أن يغلب على أمره بالغًا ما بلغ من النضج.

***

يشير الكاتب إلى حقيقة عبر عنها منذ قرون الشاعر جون ميلتون صاحب الفردوس المفقود، وكان متفائلا على الرغم من فقده لبصره، فقال:

"في وسع العقل أن يخلق، وهو في مكانه مقيم.

جحيمًا من الجنة، أو نعيمًا من الجحيم".

ويشير الزيادي إلى أشخاص تنطبق عليهم تلك الكلمات زمن هؤلاء "نابليون بونابرت" و"هيلين كيللر".. فقد حصل "نابليون" على أقصى ما يطمح إليه أو يطمع فيه إنسان من المجد، والجاه، والسلطان، ورغم ذلك كله، فقد قال يومًا في منفاه بجزيرة "سانت هيلانة": "إنني لم أذق في حياتي السعادة الحقة ستة أيام سويًا"، في حين قالت "هيلين كيللر" – وهي العمياء، الصماء، البكماء –: "لقد استمتعت بمباهج الحياة، ونعمت بجمالها". فهي رغم كل ما مر بها من مآس كانت تشعر بالسعادة التي افتقدها نابليون، ويشير الكاتب كذلك إلى مقولة لعالم النفس الأمريكي "وليم جيمس" القائل بأن أقصر الطرق المفضية إلى السعادة – إذا افتقدت السعادة – هي أن تبدو كما لو كنت سعيدًا..".

ذلك هو السر الذي يهمس لنا به الكتاب، ثم ينصحنا قائلًا: جربه بنفسك: ارسم على وجهك ابتسامة عريضة، وارجع كتفيك إلى الوراء، واملأ رئتيك بالهواء وعن مقطعًا من أغنية، أو صفر بفمك إن كنت لا تستطيع الغناء، أو همهم إن كنت لا تستطيع الصفير، وحينئذ سوف تدرك في، ما يقصده وليم جيمس بهذا الكلام.. سوف ترى أنه من المحال أن تلبث مقبضًا كئيبًا وأنت تصطنع السعادة أو تدعيها.

***

أما المحور الثاني لخارطة الطريق وعنوانه "حاجتك إلى الحب والتغيير" فيتناول فيه أهم ركائز تحقيق السعادة وهي الزواج الناجح والعمل المناسب وكسب الأصدقاء، فالإنسان يقضي نصف عمره أو أكثر زوجًا وربًا لأسرة وأبا لأبناء.. ويقضي النصف الأول من عمره في الاستعداد لهذا التغير الجدي الذي يطرأ على حياته فيكسبها قيمة ومعنى! وإذا كان المرء في النصف الأول

من عمره مسئولا عن إسعاد نفسه فحسب، فهو في النصف الثاني مسئول كذلك عن إسعاد أسرته.. وإسعاد أسرته هو نفسه السبيل إلى سعادته، لذلك ينصح الزوجات بألا يختلقن النكد مشيرا إلى زوجة تولستوى التي اعترفت لباتها بأنها قتلت أبيهن بالتنكيد عليه.

كما ينصح الأزواج بالإخلاص لزوجاتهم والإعراب عن محبتهم وتقديرهم لهن.. وكما يقضى الرجل نصف عمره في البيت مع أسرته، فهو يقضى النصف الآخر في العمل. فإن لم يعد عليك عملك بالرضا، وما لم تحس فيه بالاستقرار، وما لم تشعر أنك تعبر فيه عن ذاتك، فإنك ستفتقد ركنا مهما من أركان السعادة.

ولأن الإنسان اجتماعي بطبعه وفطرته، فلن تجد إنسانا يكتفي بذاته ويعتزل الناس، وتجده مطمئن النفس سعيدة في حياته.. إنما بهجة الحياة في تفاعل الناس بعضهم مع بعض، ومعاملتهم بعضهم لبعض؛ وإنما سعادة المرء في أن يجد نفسه محاطا بحب الناس مكتسبا لتقديرهم.. وهو لن يظفر بذلك أن لم يبادر بمنحه للناس.

***

أما ثالث أركان خارطة الطريق فيؤكد من خلاله إلى حاجة الإنسان إلى تحقيق النجاح حتى يشعر بالسعادة، ويضع "خطة لمعالجة الفشل" فالفشل أعدى أعداء السعادة، فهو نقيض حاجة إنسانية طبيعية إلى النجاح، والتقدم، والتفوق.. والفشل معناه أن شيئًا ما انحرف بالمرء عن الطريق الذي يفضي به إلى النجاح الذي تؤهله له استعداداته وإمكانياته البدنية والذهنية.. وخير ما

تفعله لتجنب الفشل وتحقيق النجاح أن تعرف الأسباب التي أدت بك إلى الفشل لتكون لتتجنبها.

وهكذا فالكاتب يجيب على السؤال: أين السعادة؟ بالإشارة إلى الطريق الموصل لها، قائلا : ها هي السعادة أمامك فاسلك الطرق إليها، وهو يرى أن السعادة الإنسانية ما زالت مستطاعة على ألا نفرض لها شكلًا واحدًا، فإمكانات السعادة متعددة، وأمرها بسيط نسبيًّا، إن تخلصنا من أي فكرة مسبقة تحجب عن أعيننا مثل تلك البساطة.

ولا يمكن أن تجد بين البشر واحدا لا يتمنى السعادة، ولا يبحث عنها و لعل رحلة بحث الإنسان عن السعادة هي ثاني أقدم رحلة في تاريخ البشرية، فلم يسبقها إلا رحلة آدم وحواء خلال بحث كل منهما عن الآخر بعدما غادرا الجنة وهبطا إلى الأرض، فالسعادة كشعور هي الجنة التي يفتقدها الإنسان، فاستمر في بحثه عنها منذ القدم، فهويتحرّى طُرقها وكيفيّة تحقيقها، ويبذُل كلّ وسعه في ذلك، ساعيًا بكلّ ما لديه من عقلٍ وفكرٍ ومادّة لإيجادها، لكنّها تَبقى سرًّا لم يدرك ماهيّته إلّا القليل؛ فهي شُعورٌ داخليّ يَشعرُ به الإنسان ليمنحه راحة النفس، والضمير، وانشراح الصدر، وطمأنينة القلب.

صبحي سالم

فصل تمهيدي

ما هي السعادة.. وأين؟

هب أنك نشأت في أسرة متوسطة الحال، فلم تتح لك الفرصة لتطعم ما هفت إليه نفسك من أطايب الطعام، ولا أن ترتدي ما تلهفت على ارتدائه من فاخر الثياب، ولا أن ترتاد ما تشوقت إلى ارتياده من أماكن النزهة والترفيه.. وقد سائك هذا، وأحزنك وأبعدك عن السعادة!.. ولكن أسرتك كانت تقتطع من دخلها لتتم تعليمك، ولم تلبث أن أتممت تعليمك العالي وكنت من المتفوقين، وعرضت عليك وظيفة طيبة تدر دخلًا طيبًا، وهناك تيسر لم المال الذي يشتري كل ما اشتهيته، وتاقت إليه نفسك، وحرمك السعادة.. أصبحت تطعم ما شئت من صنوف الطعام، وترتدي أفخر الثياب، وأصبحت لك سيارة أنيقة تجوب بها ما شئت من الأماكن.. لقد أصبحت سعيدًا، أليس كذلك؟

ولكنك وقعت في حب فتاة، وبرغم ثرائك ومركزك، وأناقتك، وسيارتك، لم تقبل عليك الفتاة وأغلقت قلبها دونك، وفتحته لمن هو أدنى منك ثراء، وأناقة، ومركزًا.. لقد ارتددت تعسًا شقيًا، ونأيت عن السعادة، برغم ما تملكه من مال، ومركز ووجاهة، أليس كذلك؟ ثم اندمل جرح قلبك فتعرفت بفتاة أخرى وأحببتها وبادلتك لحب واتفقتما على الزواج.. لقد ارتددت سعيدًا!

على أن زواجك، بعد مضي السنة الأولى، لم يلبث أن مضى يتخبط ويضطرب.. فقد اتضح لك أنها ليست "ربة بيت" التي حلمت بها، وليس بين ميولكما صلة، وليس بين عقليتكما ونظراتكما للأمور نسب، فعدت حزينًا

شقيًا!..ولكنك قد أصبح لك من زوجتك أبناء، وعلى أية حال فقد اعتدت زوجتك وألفت طباعها، وهي بدورها اعتادتك وألفت طباعك، وأنت زوج محب للأسرة والاستقرار، ومن ثم رحت تسعى إلى التوافق مع زوجتك بشتى السبل، تتنازل عن شيء من رغباتك وتتنازل عن شيء من رغباتها، والتقيتما في منتصف الطريق، وعادت السعادة ترفرف على جو أسرتك.. لقد أصبحت سعيدًا!

ولكنك تنظر الآن إلى عملك.. صحيح أنه يدر عليك دخلًا طيبًا، وصحيح أن المركز مرموق، ولكنك لا تحقق فيه ذاتك، وهو ليس في الواقع أصلح الأعمال لك، وأنت لا تستخدم فيه إلا جزءًا يسيرًا من مواهبك، وقدراتك ومعرفتك.. وتدريجيًا يصبح سخطك على العمل، والحظ، والقدر شغل ذهنك الشاغل، فتعود حزينًا شقيًا!.. وبعد زمن يطول أو يقصر تتهيأ لك فرصة الحصول على العمل الذي يناسبك، وتعبر فيه عن ذاتك، وتجد فيه الرضا، لقد عدت سعيدًا مرة أخرى..

فأين هي السعادة فيما مر بك؟ هل كانت في الحصول على المال والمركز؟ أم في النجاح في الحب؟ أم في التوفيق في الزواج؟ أم في الحصول على العمل الذي تعبر فيه عن نفسك؟ لقد كانت السعادة فيها جميعًا!.. ولم تكن عقب تحقيق كل هدف تعتبر سعيدًا سعادة مطلقة؛ لأنه بقيت لك أهداف بغير تحقيق!

فلو توفر لك المال وأخفقت في الحب لكنت شقيًا!.. ولو توفر لك الزواج المتوافق ولم يتوفر لك العمل المناسب لكنت تعسًا!.. وكذلك كنت تنأى عن السعادة لو توفر لك كل شيء وافتقدت الصحة البدنية أو النفسية،

فها أنت قد رأيت أن السعادة "كل" مكون من عناصر متعددة، ولابد من اكتسابها جميعًا لكي يكتمل لك "الكل" ويحق القول بأنك سعيد!

وصحيح أنك في وقت من الأوقات كنت تشتهي شيئًا واحدًا، وغابت عنك أشياء، وحسبت أنك حين تصيب هذا الذي تشتهيه أكثر من أي شيء سواه تصبح سعيدًا، ولكنك لم تلبث حين بلغت هدفك الأول أن تكشف لك هدف ثان أشعرك عدم تحققه ببعدك عن السعادة. فكيف نفسر هذا الأمر، وكيف نستخلص منه معنى شاملًا للسعادة؟

إن هذه الأهداف التي تكشفت لك واحدًا بعد الآخر، هي ما يسميها علم النفس "بالحاجات".

وللمرء حاجات متعددة منوعة، منها ما هو أساسي رئيسي لا غناء عنه، ومنها ما هو فرعي أو ثانوي، وخليق بعدم إشباع حاجاتك الأساسية أن يثير فيك شعورًا قويًا بعدم السعادة، أو بالشقاء والتعاسة، وتخف درجة هذا الشعور بالشقاء كلما أصبحت الحاجة أقل درجة، أو ثانوية.

ولما كانت الحاجات الأساسية هي التي توجه سلوك الإنسان إلى اتجاه معين، لذلك اهتم علماء النفس بحصرها، ثم اهتموا بعد ذلك بإظهار سبل تحقيقها سويًا ليس فيه انحراف.

وقد وضع علماء النفس قوائم عدة بحاجات الإنسان الأساسية، ومنهم من اختصرها إلى حاجتين اثنتين هما: الحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى المخاطرة، ومنهم من جعلها ثلاثًا هي: الحاجة للنمو..–وحاجة الفرد إلى أن يحب..– وحاجته إلى أن يكون موضع حب.. أما القوائم الأكثر تفصيلًا،

والأكبر فائدة من الناحية العلمية، سواء في تفسير السلوك أو توجيهه، فتجعل الحاجات الأساسية ستًا، هي:

١- الحاجة إلى الأمن.

٢- الحاجة إلى الحب.

٣- الحاجة إلى التقدير.

٤- الحاجة إلى الحرية.

٥- الحاجة إلى الضبط والتوجيه.

٦- الحاجة إلى النجاح.

ولعل هذه الحاجات تتبدى أكثر ما تتبدى في سلوك الطفل.. فالطفل في حاجة إلى الشعور بالأمن بدنيًا ونفسيًا.. فهو يريد أن يتغذى وأن يأمن البرد والحر، وأن يعالج من المرض، كما أنه لا يأمن الغريب إلا بعد أن يألفه ويعرفه، ويطمئن إليه..

وفقدان الأمن يترتب عليه القلق، والخوف، وعدم الاستقرار، وتوفر الأمن تترتب عليه ما نسميه سكينة النفس. وأما الحاجة إلى الحب فتبدو كذلك متجلية في الطفل الذي يريد أن ينعم بحب أمه، وحب أبيه، وحب من حوله جميعًا، كما يريد أن يعبر لهم عن حبه.. وحين يشب الطفل وينمو يريد أن يكون له أصدقاء محبون، بل هو يريد أن يظفر بحب الناس جميعًا، ويريد أن يقدم للأصدقاء والمجتمع ما يعبر عنه عن حبه لهم. وافتقاد الحب، وتبادل البغض مع الناس هو الذي يولد الجنوح والانحرافات التي قد تصل إلى حد ارتكاب الجرائم!

والحاجة إلى التقدير تتجلى في شغف الطفل بأن يعترف له بقيمته كفرد.. ثم تتطور هذه الحاجة فتصبح حافزًا للمرء إلى أن يكون شيئًا مذكورًا في مجتمعه، وإلى أن يؤدي العمل الذي يشعر الناس بقيمته، ويشعره بقيمته في نظر نفسه.

والميل إلى الحرية يبدو في أبسط مظاهرة في غضب الطفل إذا قيدت حركاته ورصدت سكناته، وفي ميله للانطلاق في اللعب، يجري ويقفز ويتسلق، ويتزحلق.. ثم تتطور هذه الحاجة فتصبح ميلًا إلى الحرية في التعبير والكلام والتفكير..

على أن الحرية التامة لا تخلو من بعض الضرر على الطفل، ولهذا فهو يحتاج لمن يوجهه إلى مدى هذه الحرية، ويضبط له سلوكه حتى لا يشوبه تهور مضر، أو اندفاع مؤذ، ومن هنا تنشأ الحاجة إلى الضبط والتوجيه.. ثم تتطور هذه الحاجة الأخيرة فتلعب دورًا مهمًا في علاقات الأفراد بمجتمعاتهم.. فالذين افتقدوا الحاجة إلى الضبط والتوجيه قد يندفعون إلى تيارات خطرة تعرض المجتمع للأذى، في حين يلعب الذين أشبعوا حاجتهم إلى الضبط والتوجيه دور اللجام الذي يكبح كلما أوشك الزمام على الانفلات.

والحاجة إلى النجاح حاجة ظاهرة في الأطفال والكبار جميعًا، والملاحظ أن نجاح الطفل في تعلم شيء كالمشي مثلًا، يمنحه ثقة تمكنه من تعلم شيء آخر، كالجري مثلًا.. وعدم اشباع الحاجة إلى النجاح تولد الفشل، وضعف الثقة بالنفس واليأس.

***

هـذه هـي الحاجـات الأساسـية التـي لا تشـعر بالسـعادة الحقـة إلا إذا أشـبعتها جميعًـا.. وأمـا الحاجـات الثانوية التي أشـرنا إليهـا، فهـي تتفـرع عليهـا ولكنهـا لا تخـرج عنهـا.. مثال ذلـك أن الفقر يشعرك ببعدك عن السـعادة لأن الفقـر منـاقض للحاجـة إلـى الأمـن، علـى أنـك قـد لا تكـون فقيـرًا فقـرًا يهـدد حاجتك للأمن، ولكنك لا تملك سيارة، مثلًا أو لا تقتني عمارة، ومن ثم فعدم تحقق رغبتك في شراء السيارة أو اقتناء العمارة؛ لأنها لا تهدد حاجة أساسية فهـي لا تشـعرك شـعورًا بالتعاسـة والشـقاء كمـا يشـعرك عجـزك عـن تـوفير الضروريات.. وقس على ذلك في كل ما أسلفناه من حاجات.

إذن مما تقدم تستطيع الآن الإجابة عن السؤالين اللذين سقناهما في بداية هذا الفصل وأولهما: ما هي السعادة؟.

والجواب: السعادة هي "مجموع" الشعور الذي تحسه من "مجموع" تحقيقك لحاجاتك الأساسية، فإذا كنت قد حققت حاجاتك جميعًا فلا شك أن شعورك بالسعادة يكون تامًا.. وكلما نقص تحقيق حاجة من الحاجات نقص الشعور بالسعادة بقدر نقص تحقيق هذه الحاجة!.. فإذا كنت قد حققت ثلاث حاجات أساسية وبقيت ثلاث حاجات لم تتحقق، فأنت نصف سعيد، وإذا كنت قد حققت حاجتين اثنتين فأنت ثلث سعيد.. وهذا قول بالطبع على سبيل التجوز، فليس للسعادة مقياس ولا مكيال، فهي شعور داخلي تحسه ولا تقيسه ولكنما نقصد بذلك أن السعادة ينتقص منها بقدر الحاجات التي تبقى بغير إشباع.

وسؤالنا الثاني هو: أين السعادة؟.. أو بمعنى أوضح.. أين نبحث عن السعادة؟

ومما قدمنا تتضح لنا مصادر السعادة، فهي تلك الحاجات الست التي سقناها.. علينا أن نعرف أيها بقى بغير إشباع، ثم نعمد إلى إشباعه، مهتدين بهدى العلم المكرس لدراسة النشاط الإنساني في شتى صوره: علم النفس.

ولعل معترضًا هنا يقول: كيف نبحث عما بقى من حاجاتنا بغير إشباع؟ أيمكن أن تبقى حاجة بغير إشباع فتنغص علينا حياتنا وتسلبنا السعادة ولا نفطن إليها؟ والجواب هنا: نعم، فقد تشعر أحيانًا أنك تفتقد السعادة وحسب، ولكنك لا تدري ما الذي يفقدك هذه السعادة!.. ذلك أن الإحساس يسبق التفكير دائمًا، وفي كثير من الأحيان يستغرق الإحساس كل انتباه العقل بحيث لا يتيح له الفرصة ليفكر في منشأ هذا الاحساس!.. مثال ذلك الشخص الذي افتقد النجاح، وأفقده الفشل الإحساس بالسعادة إن الفشل وما ينجم عنه من مشاعر قد يحتل كل تفكيره بحيث لا يفطن إلى أن الحاجة إلى النجاح بقيت بغير إشباع ومن ذم لا يفعل شيئًا في سبيل إشباعها، ولو أن الذي استغرقه الاحساس بالفشل أقدم على مجرد محاولة النجاح لتبدد جزء كبير من الشعور الذي خلقه الفشل!

وهنا يجب أن نلاحظ شيئًا مهمًا: ذلك أن مجرد السعي لتحقيق هذه الأهداف الرئيسية أو الحاجات الأساسية كفيل وحده بأن يشعرنا بالرضا والسعادة! وطبيعي أن الانجاز أو الاشباع يزيد هذا الشعور أضعافًا، ولكن المحاولة تهيئنا لهذا الشعور الذي يدفعنا دفعًا إلى قطع الطريق مهما تكن العقبات لنبلغ ذروة الشعور بالسعادة.. تمامًا كما لو كنت على ظهر باخرة تحملك إلى بلد تاقت نفسك لزيارته.. فإن مجرد شعورك بأنك في الطريق إلى هذا البلد يبث فيك الإحساس بالسعادة، ولا يلبث هذا الإحساس أن يبلغ ذروته حين تصل إلى وجهتك..

ومن ثم فالإيجابية هي السبيل الأوحد لبلوغ السعادة.. أن تقدم.. أن تحاول.. أن تخطو في الطريق.. أما السلبية فلن تفضي بك إلى شيء اللهم إلا أن تمكن للإحساس من الاستيلاء على الفكر، وتشل الإرادة وتكبح الحركة!

فالسعادة إذن في تحقيق حاجاتك الأساسية، ومصادر ها هي هذه الحاجات التي لا غناء عنها، ووسيلة اكتسابها هي: الإيجابية.

فإن كنا قد اتفقنا على هذه الأسس فتعال الآن نر كيف نتوصل بالإيجابية لاستكمال عناصر سعادتنا.. ولا تحسب أن هذا الكتاب وأن كان يضم خلاصة كتب عديدة إنما يزودك بخطة كاملة لاستكمال عناصر سعادتك جميعًا إنما هو وحسب قاعدة تنطلق منها إلى آفاق أبعد وأرحب.

الباب الأول

حاجتك إلى الأمن والحرية

الفصل الأول: **صحة الجسم**

الفصل الثاني: **صحة النفس**

الفصل الثالث: **سكينة النفس**

الفصل الأَول

صحة الجسم

إن تمتعك بالصحة الطيبة يوفر لك عنصر رئيسيًا من عناصر الشعور بالأمن والشعور بالحرية. فالصحة تتضمن معاني القوة والقدرة والحيوية، وهي نقائض الضعف والعجز والخمول، وهذه الأخيرة كفيلة بأن تسلبك الاطمئنان إلى لحياة، والاستمتاع بها، وتحقيق ذاتك فيها، كفيلة بأن تكبل نشاطك وتقيد حريتك.. ولم تدعها تفعل ذلك وفي استطاعتك أن تكون سليم البدن، قوي الصحة، دافق الحيوية ؟!

(١)

كيف تحافظ على صحتك؟

"العقل السليم في الجسم السليم" حكمة قالها الرومان الأقدمون، ما أحراها أن تنقش في ذهن كل إنسان يسعى إلى الحياة السعيدة، فإن الجاذبية الشخصية إنما تكمن في الصحة الجيدة، وإذا كان من الهين أن يصيب المرء بدنه بالضر، فمن حسن الحظ أنه من الهين كذلك أن يحافظ المرء على سلامة بدنه وصحته، وبرغم ذلك فما أكثر أولئك الذين يحيدون عن طريق الصحة، وينأون عن قواعدها فيضيعون على أنفسهم كثيرًا من متع الحياة ومباهجها!

ولعلـه مـن الواضـح الجلـي أن المـرء لا يمكـن أن يستشـعر الحيويـة والحماسة، وهو ضعيف الصحة، واهن القوة، قال "بنجامين فرانكلين": "إن تسعة رجال من كل عشرة يقتلون أنفسهم عن غير عمد!" والحق ما قال! فالذين عناهم فرانكلين يختصرون سنوات من حياتهم بتجاهلهم قواعد الصحة وقوانينها، إنهم إما يكتنزون لحمًا وشحمًا بالإفراط في الطعام وإهمال الرياضة، أو يوهنون حيويتهم بالإقلال من الطعام، وهم على الحالين يفسدون معدهم، ويعرقلون عملية الهضم فإذا أظهرت الطبيعة احتجاجها على خرقهم قوانينها، راحوا يعالجون ظواهر أمراضهم بالمشروبات أو المكيفات وتكون النتيجة إنهاكًا محتمًا للبدن وأجهزته مما يختصر العمر، ويختصر العمر، ويختزل الحياة..فلا عجب إذن، أن يغص العالم بمرضى الأعصاب، وذوي الأمزجة الحادة، الذين يتعسون أنفسهم وغيرهم، ويبددون فرص السعادة المتاحة لهم، ويحطمون الصداقات الثمينة التي لا تقوم بثمن، كل ذلك لأن ميزان صحتهم البدنية قد اختل!

قال "ولتر كرايزلر" صاحب مصانع السيارات المعروفة باسمه: "على المرء أن يكون قادرًا أولًا، وعليه ثانيًا أن يكون مستطيعًا استخدام هذه القدرة، وعليه ثالثًا أن يكون دافق الحيوية، وعسى أن يكون المرء ذا مقدرة ومستطيعًا استخدام هذه القدرة ولكنه بغير الحيوية لن يستطيع النجاح بأي حال"!

وقال "اليوت جودوين" رئيس الغرفة التجارية الأمريكية: "حين أقدم الحيوية على القدرة الذهنية، (في قائمة وضعها وضمنها عوامل النجاح) لا أعني أن الحيوية تعوض نقص القدرة الذهنية، ولكن الذي أعنيه أن المرء المتوسط الذكاء في ميسوره أن يبلغ النجاح إذا توفرت له الحيوية، ولم تتوفر له مواهب خاصة في ناحية من النواحي"!

هل بقى شك إذن في أن الحيوية مطلب أساسي لبلوغ السعادة والنجاح؟ والحيوية جسدية وذهنية على السواء هي وليدة الحالة الصحية التي أنت عليها. فإذا كنت مريضا فإنك لن تستطيع أن تنفث في عملك ذلك القدر من الحيوية الذي يستلزمه النجاح!

وهناك أشخاص يقال إنهم "يستمتعون" بصحتهم السيئة، فقد وجدوا أن أقل عارض مرضي يجلب لهم عطف الآخرين، ويحيطهم برعاية الناس واهتمامهم وهؤلاء باعتيادهم التركز في حالتهم الصحية يصبحون مركزين في أنفسهم، حتى ليتوهموا في أنفسهم أعراض أمراض ليست فيهم. وصحيح أن المحافظة على الصحة، تستلزم عناية مستمرة، ولكن هذه العناية ينبغي أن تسير كأنها جزء من عمل اليوم ولا ينبغي قط أن يثبت المرء نظره على صحته، ويجعلها شغله الشاغل، فحافظ على صحتك كما تحافظ على نظافة ثيابك في غير مبالغة ولا تعقيد.

والصحة كالثقة بالنفس، يمكن أن تكتسب وتنمي، والتاريخ حافل بأمثلة الضعفاء الذين عملوا على اكتساب الصحة حتى أتيح لهم منها قدر موفور ومن هؤلاء "ثيودور روزفلت" الرئيس الأمريكي السابق، فقد أثر عنه أنه كان سيء الصحة منذ نعومة أظفاره، ولكنه في مستهل شبابه أدرك ضرورة التسلح بالصحة الجيدة لمواجهة أعباء الحياة، فارتحل إلى الغرب، حيث عكف على الرياضة، والتدرب على الحياة الخشنة، حتى وسعه أن يكتسب صحة قوية متينة بالإضافة إلى شخصية متكاملة جذابة.

ولاكتساب الصحة والمحافظة عليها، قواعد أساسية نوردها فيما يلي:

النوم والراحة

يقال إن "توماس أديسون" لم يكن ينام أكثر من أَربع ساعات في اليوم وقد يكون هذا حقًا ولكنك حين تطالع صورة المعمل الذي كان يشتغل به تجد به أريكة في متناوله دائمًا إذا أراد أن يصيب شيئًا من الراحة خلال وقت عمله، كذلك قيل عن الرئيس الأمريكي السابق "ودرو ولسون" لم يكن يستطيع أن يؤدي عمله إلا إذا نام تسع ساعات في اليوم! ومن هذا ترى ان حاجة المرء إلى النوم تتباين وتختلف، ولا يتسنى تحديد عدد معين من ساعات النوم يمكن أن ينطبق على كل إنسان، وأنت اعرف الناس بحاجتك من ساعات النوم.

ولكن المهم ان تحافظ على كمية النوم التي تلزمك تمامًا كما تحافظ على كمية الطعام التي تفي بحاجتك، وأنت تستطيع أن تعوض حاجتك من الطعام غدًا إذا اضطررت إلى الإقلال منه اليوم، وكذلك النوم يمكنك أن تعوض منه ما فاتك خلال يوم أو يومين ولكنك لا تستطيع على الإطلاق أن تدأب على الإصابة منه دون كفايتك وبغير أن تعوض ما فاتك منه!

والإنسان البالغ يحتاج عادة إلى ثماني ساعات من النوم يوميًا، ولكن أنسب قدر لك من النوم هو الذي تحدده أنت لنفسك بناء على حاجتك الشخصية. والنوم بعد هذا هو العلاج الذي أعدته الطبيعة للتعب وهو الذي يرم الجسم بعد عناء اليوم، ويزوده بحاجته من الطاقة استعدادًا لملاقاة عمل اليوم التالي.

وليس النوم مجرد الاستلقاء في الفراش والبقاء فيه عددًا معينًا من الساعات ولخير لك أن تنام ثلاث او أربع ساعات نومًا عميقًا مريحًا من أن

تظل تتقلب في فراشك ذات اليمين وذات الشمال ثماني ساعات أو أكثر! ولكن تضمن اجتلاب النوم المريح ينبغي أن تعد العدة لذلكن ولعل الرياضة خارج البيت هي أفضل ما يعدك للراحة ليلًا، كما أن تعكر المزاج، أو توتر الأعصاب او العمل الجسدي أو الذهني المرهق قبيل النوم تجعل نيل الراحة أمرًا عسيرًان ولكي تعد العدة للراحة ليلًا، يجب أن نتباطأ وتتكاسل كلما اقتربت من موعد نومكن كالسفينة إذا قاربت المرسى، واعدى عدوين للنوم هما الضوضاء والضوء ولعل البعد عن الضوضاء في المدن أمر صعب ولكن أكثرنا لحسن الحظ يعتاد هذه الضوضاء حتى ليسعه النوم برغمها، ولكن اعتياد الضوء ليس كاعتياد الضوضاء بل هو أعسر. وحتى إذا امتنع الضوء وكفت الضوضاء، فقد يصعب النوم إذا كان الفراش مفرطًا في اللين أو في الصلابة، ومن ثم كان الأوفق أن تتخير فراشك قوامًا بين اللين والصلابة، والغطاء المناسب كذلك مطل أساسي للنوم المريح بحيث لا تشعرك خفته بالبرودة ولا ثقله بالحرارة.

وليس من قواعد النوم المريح أن تستلقي في فراشك متوتر العضلات وذهنك سابح فيما سلف في يومك من أعمال، ومن العجيب أننا نفشل في اجتلاب النوم حين تكون حاجتنا إليه أشد! فإذا كنا نهبأ للقلق أو الهم أو المخاوف، فإن النوم يصبح عصيًا بعيد المنال، ومن ثم يجب أن نتعود طرح التفكير إطلاقًا متى أوينا إلى الفراش، وحبذا لو بكرنا باكتساب هذه العادة، فإنها تترسخ كلما ازدادت ممارستنا لها.

وكثيرون من الناس، لا يجدون إلى النوم سبيلًا، برغم توفر كل شروط النوم المريح لهم، فمنشأ هذا غالبًا أنهم لا يعرفون كيفية الاسترخاء..

والاسترخاء ليس بالسهولة التي يبدو بها، وإنما هو يتأتى بالتعليم وسنعرض له في شيء من التفصيل عما قليل.

وحتى إذا عصاك النوم، فإن الاستلقاء مع الاسترخاء التام يمكن الجسم من إعادة بناء أنسجته التالفة، واختزانه الطاقة الحيوية لملاقاة أعباء اليوم التالي.

فإذا بذلت كل ما في وسعك لاجتلاب النوم، وعصاك بعد ذلك، فالأوفق أن تستشير طبيبًا، ولا تتناول قط عقارًا منومًا ما لم يكن ذلك بإذن الطبيب.

الشمس والهواء:

دع الشمس تسطع عليك، فإنها صحة وحياة، وعليك أن تتدرج في تعريض نفسك للشمس، ولا تكن كمعظم العاملين الذين يظلون سجناء مكاتبهم أو مصانعهم عامًا أو يكاد، ثم يعرضون أنفسهم دفعة واحدة للشمس الساطعة على شاطئ البحر خلال فترة الاجازة! فإن الجسم يحتاج إلى أن يعتاد الشمس رويدًا وإلا تعرض للحروق والتسلخات ومضاعفاتها، ومهما يكن من أمر فتخير مسكنك بحيث تكون إحدى غرفه على الأقل مشمسة. والهواء النقي عامل لا غناء عنه لأحد، فهو –كالشمس – عدو للمرض، صديق للصحة.

ومن الأخطاء الشائعة أن أولئك الذين يتعرضون للهواء دائمًا عرضة للإصابة بالبرد! فهذا خطأ لا أساس صحيًا له، وإنما الذين تختم عليهم أعمالهم البقاء داخل الغرف المغلقة هم الذين يتعرضون للبرد، ولما هو أخطر منه، وحاجة الناس إلى الهواء النقي تزداد شتاء عنها صيفًا، فمعظم الناس

درجوا في الشتاء على إحكام غلق النوافذ والأبواب، وهم يحسبون أنهم بهذا يقون أنفسهم شر "البرد" والواقع أنهم يزيدون بذلك من احتمال إصابتهم بالبرد نظرًا لانعدام الهواء النقي الذي يقتل الجراثيم.

ويحتج أكثر الناس في إغلاق النوافذ بخشيتهم من تيارات الهواء، والعجيب أن أخوف الناس من التيارات، وأحرصهم على اجتنابها، هم في واقع الأمر أكثر الناس عرضة للإصابة بنزلات البرد، نظرًا للتدابير الخاطئة التي يتخذونها فإنه لمن الميسور دائمًا أن تفتح النوافذ بحيث لا تسمح بمرور تيار، أو أن تتجنب التيار إن وجد بعدم اعتراض طريقه.

فاغمر الغرفة التي تسكنها أو تعمل بها بالهواء النقي صيفًا وشتاء، فإذا لم تستطع إبقاء نوافذ الغرفة مفتوحة على الدوام في الشتاء، فلا أقل من تهويتها جملة مرات في اليوم الواحد، واملأ رئتيك بالهواء النقي حيث وجد، وأهم من هذا أن تسمح بمرور الهواء في غرفتك أثناء النوم.

الرياضة

إن الرياضة هي الزيت الذي يجعل عجلة الجسم تدور في مرونة وسهولة، ولا تدري طريقًا لإطالة الحياة، واكتساب الصحة خيرًا من الرياضة اليومية، فتخير رياضتك بحيث تناسب قوتك، وسنك وإمكانياتك، مثال ذلك أنه من الحمق أن يمتنع امرؤ عن الرياضة حتى يبلغ الأربعين، ثم يقرر فجأة أن يزاول رياضة التنس! إن رياضة السير مثلًا خير له في هذه السن، والاعتدال في الرياضة والاعتدال في الطعام والشراب، هو خير قاعدة لاكتساب الصحة.

النظافة

إن نظافة البدن، ليست قاعدة من قواعد اكتساب الصحة وحسب بل هي قاعدة من قواعد اكتساب الشخصية الجذابة أيضًا، فإذا أحسست أن نظيف البدن، طغى عليك إحساس بالثقة والانشراح، وازددت حيوية ونشاطًا، وخير وسيلة للمحافظة على نظافة البدن، هي الاعتياد على حمام سريع كل صباح يعقبه تدليك قوي، فإذا كنت على درجة من القوة فاجعل حمامك اليومي باردًا فهذا ينشط الجلد، ويجري الدم ويمنع الجلد من التأثر ببرودة الجو، ومن ثم يقي من أمراض البرد، أما إذا كان الحمام البارد يتعبك، أو يبعث فيك القشعريرة، فاجعل حمامك دافئًا على أن تشفعه بلفحة من الماء البارد أو الفاتر. واجعل من عادتك أن تتناول حمامًا دافئًا شاملًا بالصابون مرتين في الأسبوع فإن الجلد يطرد شوائبه عن طريق المسام والحمام الدافئ لازم لتفتيح هذه المسام وتنشيطها.

الماء

إن في وسعك أن تبقى أيامًا بغير طعام، ولكنك لا تستطيع أن تبقى أكثر من ساعات بدون ماء، فلا تحرم نفسك منه، ابدأ يومك بكوب أو كوبين من الماء، واشرب ما شئت من الماء خلال اليوم، فإن الماء عامل أساسي في حمل المواد التالفة خارج الجسم، ولكن تأكد أولًا وقبل كل شيء من نقاء الماء الذي تشربه.

الطعام

إن الآلة البشرية في حاجة إلى الوقود الذي يسرها، على أن يكون هذا الوقود متناسبًا في كميته مع طاقتها، ويحسب البعض أن الوجبة الغذائية ينبغي أن تسد كل ركن من أركان المعدة فلا ينهض المرء عن المائدة إلا وقد امتلأ تمامًا، وليس هذا من دواعي الصحة، وإنما الوجبة الغذائية الطبية هي التي تفي بحاجة الجسم إلى العناصر الغذائية المختلفة.

وثمة أربعة مطالب ينبغي أن توفرها الوجبة الغذائية، ومقدار حاجتك إلى كل من هذه المطالب هو الذي ينبغي أن يحدد الكمية التي تناسبك من الطعام، ونوعه:

١ – فلبناء الأنسجة تلزمك اللحوم والأسماك والبيض والفول واللبن ومستخراته.

٢ – وللتزود بالطاقة الحرارية يلزمك السكر والحلوى والدهون والخبز والحبوب.

٣ – ولتنظيم وظائف الجسم وإمداده بالمعادن الضرورية له، تلزمك الخضر والفاكهة.

٤ – ولتزويد الجسم بالفيتامينات التي لا غناء للصحة عنها، تلزمك الخضر والفاكهة واللبن ومعظم الأطعمة المذكورة سالفًا.

والخطأ الذي يقع فيه معظم الناس أنهم يتناولون الأطعمة السالفة الذكر بغير تفريق ولا تمييز، وبغض النظر عن مقدار حاجتهم إليها، فالوجبة التي تلائم شخصًا، قد لا تلائم آخر، مثال ذلك أن الأطفال الذين هم في طور

النمو تلزمهم الأغذية التي تبني الأنسجة أكثر من تلك التي تعوض الأنسجة التالفة، وإذا كنت تمارس عملًا يدويًا مرهقًا فإنك تحتاج إلى الأطعمة التي تزودك بالطاقة والنشاط، في حين أنك كنت موظفًا تزاول عملًا كتابيًا فإنك لست بحاجة ماسة إلى تلك الأغذية.

وإليك بعض القواعد العامة التي يحسن أن تتبعها في التغذية:

- أكثر من الفاكهة والخضر التي يمكن أن تؤكل بغير طهو.
- تعود شرب اللبن يوميًا واحرص على تعقيمه قبل شربه.
- إذا كان طعامك لا يناسب معدتك، أي إذا أحسست بعده باضطراب في الهضم أو المعدة، فاستشر طبيبًا ودعه يصف لك الطعام الملائم.
- تناول طعامك ببطء وامضغ الطعام جيدًا في تأن.
- استرخ وأنت تتناول طعامك، واجعل دأبك أن تتحدث فيما يسر ويمتنع وتحاش التحدث في الخلافات العائلية، أو ما يعكر المزاج واضحك ما أمكنك فالضحك خير ما يساعد على الهضم.

الثياب

إذا لم تكن ثيابك مريحة، فإنك لن تستشعر الراحة، وقلة الراحة ليست من دواعي الصحة، فأغطية الرأس والأحذية وياقات القمصان والأحزمة، وما إلى ذلك ينبغي أن تكون مريحة، غير ضاغطة على أجزاء الجسم، ولا ينبغي قط أن يضحي بالصحة في سبيل الأناقة أو "الموضة"، وهذا القول موجه إلى السيدات خاصة! وفي الجو البارد ينبغي أن تكون الأردية الخارجية سميكة باعثة للدفء.

الأسنان

إن الفم النظيف والأسنان الصحيحة أشبه بالباب المشددة عليه الحراسة يرتد أمامه الأعداء المغيرون، فإذا أهملت هذه الحراسة أي أهملت الأسنان فإن الجسم كله يصبح عرضة للمتاعب.

ومن الحماقة أن ينتظر المرء حتى يباغته تلف الأسنان ويهاجمه ألمها الحاد لكي يزور طبيب الأسنان، بل أحرى به أن يواظب على زيارة الطبيب مرة كل ستة أشهر على الأقل ولو لم يشعر بأدنى ألم في أسنانه، فإن درهم وقاية خير من قنطار علاج. والمسكنات الوقتية التي تحتفظ بها في منزلك ليست إلا علاجًا موقوتًا ولكنها لا تفيد شيئًا في إصلاح التلف.

وفي أحيان كثيرة تبدو الأسنان سليمة من العطب، ولكن جذورها في الواقع تكون تالفة، وفي هذه الحالة لا يحس الإنسان بألم في أسنانه، وإنما يحس الألم في مواضع أخرى من جسمه، ومن ثم فإن عددًا من الأمراض كالروماتيزم "والنور الجيا" وعرق النسا وغيرها مبعتها تلف جذور الأسنان.

والالتهاب الذي يحيق باللثة يعرف باسم "بايوريه" والفحص المنتظم للأسنان بوساطة الطبيب يساعد على اكتشاف هذا الالتهاب قبل استفحاله، وعلاجه علاجًا شافيًا، وخير وقاية من مرض "البايويريه" هو اختيار الطعام المناسب ومضغه مضغًا جيدًا، وتنظيف الأسنان بالمعجون المطهر يوميًا لإزالة الفضلات التي تتخلل الأسنان، والمبادرة إلى علاج أي إدماء في الأسنان أو اللثة.

العينان

إن عينيك هما النافذتان اللتان تطل منهما على العالم الخارجي وعنهما تتلقى المؤثرات التي تطبعها المرئيات المختلفة، فلكي تستمتع بالحياة ينبغي أن تهتم دائمًا بسلامة عينيك، وتتأثر سلامة العينين دائمًا بالحالة الصحية العامة، فإذا طرأ خلل على جزء من أجزاء الجسم فقد تتأثر لذلك عيناك، والعكس صحيح.

ولكي تعتني بعينيك على الوجه الصحيح، ينبغي أن تعرف شيئًا عن طبيعة عملهما، فالضوء يسقط على الشيء المرئي، ثم ينعكس عنه، فإذا نظرت إلى هذا الشيء تلقت عيناك هذه الأشعة المنعكسة، عن طريق "إنسان" العين، وخلف إنسان العين توجد "العدسة" التي تلتقط هذه الأشعة الضوئية تغيرات كيميائية في الشبكية بحيث تنطبع عليها الصورة، وترسل هذا الصورة إلى المخ عن طريق عصب الإبصار، حيث "تحس" بها. فإذا كنت سليم الإبصار، فإن البؤرة – أي مركز تجمع الأشعة– يجب أن تقع على الشبكية مباشرة، وأن تقوم العدسة بتكييف وضعها إلى أمام أو خلف، بحسب بعد المرئي حتى تغدو الصورة أوضح ما تكون.

وينبغي أن يكون الضوء الواقع على الشيء المرئي قويًا، ولكنه ليس غامرًا، فإذا كان الضوء آتيًا من أعلى أو من خلف، فإنه ينبغي أن يسقط على المرئي بحيث لا يعوقه ظل جزء من أجزاء جسمك أو يديك.

فإذا طرأ خلل على العين فإنك تتلقى تحذيرًا عن طريق الصداع، أو إدماغ العينين، أو تداخل المرئيات بعضها في بعض، أو الإحساس بالتعب، ففي هذه الحالات يتعين عليك أن تستشير طبيبًا أخصائيًا.

أما الخلل الناجم عن آلية العين، فيعالج بالنظارات المناسبة، سواء لقصر النظر أو لطوله، أو للحول، وينبغي أن يتولى الطبيب وصف النظارة المناسبة لنظرك، فإذا كنت من ذوي النظارات فعليك أن تفحص نظرك عند الطبيب في فترات دورية حتى تظل النظارة مناسبة لعينيك، ملائمة لحالة إبصارك.

المواظبة

إن خير "الوصفات" لا تؤتى الفائدة المرجوة منها حتى يتوفر لها عامل المواظبة، وليست "الوصفة" الموضوعة للحياة الصحيحة السعيدة استثناء لهذه القاعدة. فإن الصحة الذهنية والجسدية على السواء تعتمد إلى حد كبير على المواظبة فاجعل قواعد الصحة من طعام، ونوم، ورياضة، ونظافة عادة ثابتة لديك.. ففضلًا عن أنك باتخاذك هذه القواعد عادة تضمن عامل المواظبة، فإنك تضمن كذلك سرعة حصولك على ثمراتها.

ومن أهم العادات التي يجب أن تعني بالتزامها عادة تناول وجبات الطعام في مواقيت محددة، وكالطعام الرياضة: خصص لها وقتًا معلومًا كل يوم، ومن العادات الصحية التي ينبغي عليك التزامها أيضًا، عادة إخراج فضلات الجسم في مواعيد منتظمة تتراوح بين مرة وثلاث مرات يوميًا فإن هذه الفضلات إذا لبثت بالجسم تعفنت وأصبحت تنذر بخطر الاختلاط بالدم. والملينات التي يلجأ إليها أكثر الناس إنما توتي عملها حين تضطر الجسم لأن يزيد مجهوده لطردها، فتطرد معها الفضلات ولكن الجسم لا يستطيع أن يمضي إلى أجل غير محدود في هذا المجهود الزائد.

العمل واللهو

لكي تكتسب السعادة لابد أن تنشغل بالعمل، فالفراغ لا يلبث أن يشيع فيك الانقباض والوحشة، فإذا انشغلت بالعمل، لم يعد لديك وقت للقلق أو التوجس. وإذا أحسست بالتعب وأنت تغادر عملك، فلابد أن في الأمر شيئًا ليس على ما يرام، كأن تكون أجهدت عينيك، أو اتخذت وضعًا يبعث على التوتر أثناء تأدية عملك، أو تناولت وجبة لا تتوفر فيها عناصر التغذية، وعلى الجملة فعليك أن تبحث عن السبب وتتلافاه.

والعمل الجدي، واللهو المروح يسيران جنبًا إلى جنب، فإن اللهو يهون من صعاب الحياة، ويمسح متاعبها، ويزيل ما يعترينا من توتر. واتخاذ هواية تمتعك وتلذ لك من أهم الوسائل للاحتفاظ بنضارة الصحة، فهي تهيء السبيل لتحويل الذهن والجسم، لفترة معينة عن خط سيرهما المعتاد. فاتخذ لنفسك هواية واحدة على الأقل، واملأ بها وقت فراغك، وحاول أن نبلغ حد الإجادة فيها وخير الهوايات هي التي تجمع إلى النشاط الذهني النشاط البدني كذلك، حتى تكتمل الفائدة والمتعة المستفادتان منها.

والعطلة السنوية فرصة ذهنية سانحة لتجديد النشاط، فاحرص على أن نزاول في هذه العطلة شيئًا جديدًا عليك، وأن تمارس وجهًا غير مألوف لك من أوجه النشاط كالصيد، أو الارتحال بالسيارة مسافات بعيدة، أو الانتقال إلى المناطق الجبلية أو الشاطئ إن كنت من سكان المناطق الداخلية.

أمراض البرد

أوسع الأمراض انتشارًا هي "نزلة البرد"! وقد تبين من الإحصاءات أن أمراض البرد العادية، تقتل ملايين الناس في كل عام لما يترتب عليها من مضاعفات. فإذا أصبت بنزلة برد فبادر بعلاجها على الفور.

وتتفق أعراض "الانفلونزا" والالتهاب الرئوي مع أعراض البرد العادي وإن كانت هذه الأمراض الثلاثة تنشأ عن جراثيم مختلفة بعها عن بعض. و"البرد" مرض معد، وانتقاله من شخص إلى آخر أمر سهل، ومن ثم تجنب المصابين بالبرد، وإذا أصبت به أنت فتجنب الناس.. وإذا استطال أمد نزلة البرد أنهكت قوى الجسم، ومهدت السبيل لإصابته بالالتهاب الرئوي، أو التهابات الأنف المزمنة.

وقد تنتقل إليك عدوى البرد إذا استنشقت خلال الأنف أو الفم، هواء محملًا بجراثيم المرض التي نفثها المصاب بالبرد خلال الكلام أو الكحة أو العطس، وقد تنتقل إليك العدوى إذا استعملت كوبًا أو شوكة، أو ملعقة خاصة بشخص مصاب بالبرد، ولم تغسلها، والأشخاص المعرضون للغبار، أو ذوو "اللوز" الضعيفة، أو ضعاف التغذية، أو المتعبون هم أكثر الناس احتمالًا للإصابة بالبرد.

وينبغي أن تبادر بعلاج البرد بمجرد ظهور بوادره، فلن يستفحل أمر البرد إذا عولج على الفور، وخير علاج للبرد أن تلزم الفراش، وأن نتناول غذاء أو شرابًا ساخنًا، وأن تكثر من شرب الماء، مع تناول ملين لتسهيل عملية الإخراج، ويحسن أثناء النوم أن تزيد الأغطية التي تتغطى بها، حتى تساعد على إفراز العرق، وشراب الليمون الدافئ يعين على مغالبة البرد، أما العقاقير

التي يكثر الإعلان عنها فلا ينبغي تناولها إلى بأمر الطبيب. وبرغم أن البرد والانفلونزا والالتهاب الرئوي أمراض مختلفة بعضها عن بعض، إلا أنها ثلاثتها يمكن الوقاية منها، إذا اتبعت الإرشادات التالية:

- تجنب المصابين بالبرد، ويحسن في أوقات انتشار البرد أن تتجنب الأماكن المزدحمة بالناس.
- حافظ على صحتك بتناول الوجبات التي تتوفر لها عناصر التغذية، وأهمها اللبن، والبيض، والخضروات الطازجة، ولا تسرف في تناول الحلوى.
- اكسب بشرتك المناعة ضد تقلبات الجو بالإكثار من الاستحمام.
- اعتدل في ملبسك، فلا تسرف في التخفف، ولا تبالغ في التدثر، وإنه ليحسن دائمًا أن تركز الثقل في ملابسك الخارجية دون الداخلية.
- أدفئ قدميك ولا تبقهما مبللتين قط، وأكثر من تغيير جواربك ودلك قدميك جيدًا في المساء بمنشفة خشنة لكي تجري فيهما الدماء الحارة.
- استنشق دائمًا من الأنف، فإن مسالك الأنف تقوم بتنقية الهواء من الشوائب التي تضر الحلق، فإذا ألفيت صعوبة في التنفس من الأنف، فاستشر في ذلك طبيبًا أخصائيًا.
- بادر بعلاج الأسنان أو "اللوزتين" بمجرد ظهور علامات التلف أو الضعف عليها.

- اغسل يديك بالماء والصابون دائمًا قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة واعتن بتنظيف أسنانك بالمعجون المطهر مرتين في اليوم على الأقل.
- اعتن بتهوية الغرفة التي تعمل بها، وما لم تكن الغرفة تهوى بالطرق الصناعية =، فيتحتم عليك أن تفتح نوافذها مرتين على الأقل يوميًا خلال الشتاء لتجديد الهواء، وإذا كنت تعمل حيث يكثر الدخان أو الغبار، فاخرج إلى الهواء النقي كل بضع لحظات، واملأ به رئتيك.
- توخ أن تكون غرفة نومك مفتوحة النوافذ صيفًا وشتاء.
- لا تحاول أن تجفف عرقك جملة واحدة بالمراوح الآلية أو بالتعرض لتيار الهواء بل استرح ريثما يجف عرقك رويدًا، فإن الهواء الشديد إذا صادف العرق قد يصيب المرء بالبرد.
- استشر طبيبًا إذا وجدت أنك تصاب بالبرد برغم الاحتياطات التي تتخذها، واعلم أن المبادرة بالعلاج على أية حال هي خير ضمان للعلاج السريع.

(٢)

فن الاسترخاء

الراحة والاسترخاء.. إن الإنسان ليتساءل: أفي وسع سكان المدن أن يقدروا معنى هاتين الكلمتين؟ فما لا شك فيه أن العوامل الأساسية المؤدية إلى توتر الأعصاب، ما تفرضه المدن على سكانها من السرعة الدائبة، واخفاقها –أي المدن..– في الحد من الضوضاء الزائدة، والنتيجة ما نستطيع أن نسميه "حمى المدينة". فهل يستطيع المخ الإنساني أن يلائم بين نفسه

وبين هذا التغير الكبير الذي طرأ على طريقتنا الراهنة في المعيشة؟ هذا سؤال متروك أمر الجواب عنه للتاريخ، فقد وصلنا إلى الحد الذي استشرى فيه اختلال الأعصاب، حتى فاق كافة الأوبئة التي سجلها التاريخ!

والمريض العصبي يحتاج إلى عناية تفوق العناية التي يحتاجها المريض العضوي والأطباء يقسمون الأمراض إلى: عضوي ووظيفي، فأما المرض العضوي، فهو الناشئ عن علة لحقت بأحد أعضاء الجسم أو أجهزته، مثال ذلك أن قرحة المعدة مرض عضوي؛ لأن ثمة أذى محددًا لحق بالمعدة، على أن هذا لمرض نفسه قد يكون وظيفيًا في بعض الأحيان، وإنما يكون كذلك إذا لم يكن ثمة أذى بين بالمعدة نفسها، ولكن المريض يحس بآلام المرض ومتاعبه.

وفي حالة المرض الوظيفي قد لا يحتاج المريض لأكثر من إعادة الثقة إليه لكي تخف آلامه وتزول متاعبه، أو قد يحتاج أحيانًا إلى جلسات مستطيلة للتنقيب عن متاعبه الدفينة وإظهارها حتى يطيب جسدًا ونفسًا، على أن الطبيب الضيق الوقت برغم علمه أن آفة مريضة وظيفية وليست عضوية، قلما يتأنى له أن يناقش شكاوى المريض ومتاعبه مناقشة مستفيضة، وقد يلجأ طبيب المدرسة القديمة في هذه الحال، إلى إعطاء مريضه دواء لا نفع منه ولا ضرر إراحة لبال المريض وحسب، وأما الطبيب الحديث الذي تعوزه معرفة زملائه الأقدمين وحكتهم، فقد يبين لمريضه أن متاعبه ترجع إلى اضطراب أعصابه، وأنه سليم البدن معافاه، ولكن مثل هذا "العلاج" لا يكفي في أغلب الأحيان، ولا يطمئن إليه المريض الذي لا يزال في هواجسه وشكوكه حتى ليصبح لقمة سائغة لأول دجال يصادفه.

ولما كان مريضان من كل ثلاثة مرضى يترددون اليوم على عيادات الأطباء أو الجراحين، لا يعانيان إلا من اختلال الأعصاب وحسب، فمعنى ذلك أن عددًا كبيرًا من مرضى الأعصاب لا يصلون إلى متناول أيدي المتخصصين في أمراض النفس والأعصاب، ومن ثم وجب على كل طبيب، مهما يكن ميدانه، ن يتخذ الأهبة لعلاج مرضاه من مضطربي الأعصاب، ولست أقصد "بالعلاج" هنا أن يتظاهر الطبيب بتصديق زعم مريضه بأنه مريض حقًا فيصف له دواء لا نفع منه ولا ضرر، أو يجري له جراحة لا فائدة منها، كلا، فهذه خطوة في الاتجاه الخاطئ، وإنما الأصوب والأحجى أن يشرح الطبيب لمريضه منشأ متاعبه، ويزجي له النصح الذي يمكن من إزالته. ومن أكثر مسببات الاضطراب العصبي، التوتر الناشئ عن حياة المدينة، والأطباء يعلمون أن أفضل علاج للتغلب على هذا التوتر هو تعلم الاسترخاء.

وثمة طريقتان مختلفتان للاسترخاء: أولهما يقترحها الدكتور جاكوبسون، وينصح فيها باتخاذ نهج معين لإرخاء عضلات الجسد جميعًا لإراحة الجهاز العصبي، وبمقتضى هذه الطريقة، يقضي على التوتر، والتقلص العصبي ويكتسب الاسترخاء الذهني بوساطة تمرينات ليست كتلك التي تزاولها لتكسب جسمك المرونة والليونة، وإنما هي تمرينات تعينك على الانتهاء بجسمك إلى الاسترخاء التام.

الطريقة الأولى:

يقول جاكوبسون: "كل امرئ يرخي أعصابه – إلى حد ما – عندما يأوي للراحة، فمن العجيب إذن ألا ينمي المرء في نفسه هذه الوظيفة الطبيعية – الاسترخاء – حتى يسعه أن يقضي بها على عواقب النشاط الزائد، ويجلب

الراحة لجهازه العصبي". ويرى الدكتور جاكوبسون أن المرء مهما يظن أنه قد انتهى إلى الاسترخاء التام، فثمة عضلات في جسده غفل عنها تواصل توترها، ويطلق جاكوبسون على هذا التوتر اسم "التوتر الفائض"، والقضاء على هذا "التوتر الفائض" هو محور طريقته في الاسترخاء، فالاسترخاء التام إنما يتأتى بوساطة الطبيب الذي يلقن مريضه كيف يرخي عضلات جسمه عضلة عضلة وتتم التمرينات الأولية والمريض مستلق على فراشه، فتخصص ساعة أو أكثر لمدة أربعة أيم للتدرب على إرخاء الذراع اليمنى.. وأربعة أيام مثلها للتدرب على إرخاء الذراع اليسرى، ثم ستة أيام لإرخاء كل من الرجلين، وثلاثة أيام للجذع ويومان أو أكثر للعنق، ويوم على الأقل لكل من الجبين، والحاجبين، والشفتين والجفنين، والخدين، وبضعة أيام أخرى، قد تصل إلى أسبوع للعينين والفكين واللسان.

وقد اعتاد أحد الأطباء القدماء أن يصف الاسترخاء لمريضه قائلًا: "استلق في فراشك، واجعل بدنك كالخرقة التي لا وزن لها، ثم استشعر كأن هذه الخرقة تسقط رويدًا هابطة إلى أسفل، هابطة، هابطة مخترقة الفراش، ثم هابطة، هابطة، مخترقة أرض الحجرة، ثم هابطة، هابطة إلى أسفل ما تستطيع".

إرسال البدن على سجيته.. هذا هو السر! فإذا تعلمت كيف تحذق هذا وأنت مستلق في فراشك، انتقلت إلى الخطوة التالية، التي يصفها "جاكوبسون"، وهي تعلم الاسترخاء وأنت جالس ثم تنتقل من هذا إلى مزاولة النشاط المختلف الأنواع، كالرقص أو الغناء، أو لعب "الجولف"، أو "التنس"، بغير أن تحتاج إلى توتر زائد، ويسمى جاكوبسون هذا النوع من الاسترخاء "الاسترخاء التبايني"، ويقول: "وأقصد بالاسترخاء التبايني، الحد

الأدنى من التوتر للعضلات التي تقوم بالنشاط، مع إرخاء كافة العضلات الأخرى".

ولا شك أن المرء يفيد كثيرًا من إجادة فن إرخاء العضلات، ونظرة إلى حاجبي رجل الأعمال المقطبين، ويد المرأة العصبية المتقلصة دائمًا، والتعبير الذي يرتسم على وجه ساكن المدينة، كافية لأن تقنعنا بأهمية الاسترخاء وجدواه، والشخص الواقع تحت ضغط التوتر العصبي، مهما تكن صناعته، ينبغي أن يستقطع فترات متراوحة من وقت عمله للاسترخاء، فإذا كان يزاول عملًا كتابيًا يستلزم إجهاد عينيه، وجب أن يرخي عينيه بين حين وآخر بالنظر إلى الأفق أو إلى شيء بعيد، ولعل أفضل طريقة يسترخي بها الطبيب أن يتثاءب ويتمطى، والكاتبة على الآلة الكاتبة ينبغي أن تتوقف عن الكتابة أحيانًا لتقوم بسياحة في أنحاء المكتب، والمدرس ينبغي أن يخلو للراحة ربع ساعة على الأقل بين فترات عمله، مهما يكن عملك، حاول أن تقطع رتابته عدة مرات في اليوم لتزاول إرخاء عضلت جسمك جميعً.. تخيل كأن بدنك تحول إلى خرقة لا وزن لها واغمض عينيك، وتمثل خواطر سارة مبهجة.

الطريقة الثانية:

والطريقة الثانية للاسترخاء هي أن يصطنع المرء لنفسه فلسفة في الحياة يقدم فيها التكاسل واللهو على بذل النشاط، مثال ذلك إذا تكاثرت عليك دعوات العشاء في الخارج حتى أضجرتك، تقول لنفسك: "لقد سئمت هذه الدعوات، ولسوف أرفض كل دعوة للعشاء من الآن فصاعدًا، إنني أرغب في قضاء أمسياتي بثياب المنزل المريحة"، أو إذا كان الأمر على العكس، وقد

أضجرك البقاء في البيت أسبوعًا متواصلًا، فلعل الأصوب أن تقطع هذه الرتابة بتناول العشاء خارج البيت مرة.

أو لعلك متوتر الأعصاب لأنك بالإضافة إلى التوتر الذي تصادفه في عملك الكثير، تتعرض لكثير من المزعجات، فلعل عملك يتطلب منك أن تقابل عددًا كبيرًا من الناس، ولكن هذا العمل لن يتم على خير وجه، حتى تستقطع منه أوقاتًا متراوحة تقضيها في الاسترخاء التام، بعيدًا عن متناول المزعجات، فكيف يتأنى لك ذلك؟.

إن بعض رجال الأعمال من هذا الطراز يخصصون لأنفسهم مكتبين يفرون من أحدهما إلى الآخر إذا هاجمتهم المزعجات، فإذا لم يكن لك مثلما لهم، فافعل كما فعل أحد أصدقائي.

فقد ثبت فوق باب مكتبه لافتتين كتب على إحداهما "مشغول"، وعلى الأخرى "ادخل"، وتضاء هاتان اللافتتان بواسطة زر أمام مكتبه، فإذا أراد الاسترخاء أضاء اللافتة الأولى، فانعزل عن كافة المزعجات، وأعطى بدنه حقه من الاسترخاء، على أن هذه الطريقة لا تعفي المرء من أقسى مزعجات هذا العصر وهو "التليفون" فإذا كان له سكرتيرة أعفته من إزعاج "التليفون".

اكبح هذا التوتر

هل لاحظت كيف يبدو بعض الذين ينتظرون دورهم في محل الحلاق؟ إنهم يهرعون إلى داخل المحل ليروا كم من الوقت عليهم أن ينتظروا، ثم يلتقطون جريدة ويلقون عليها نظرة عجلى، ثم ينحونها ثم يلتقطونها مرة أخرى، أوهم على الجملة، يقضون عشر أو خمس عشرة دقيقة في توتر

مستمر، يحرقون في خلالها نشاط أعصابهم، في حين كان في مقدورهم أن يمضوا هذه الدقائق في جلسة مسترخية وأن يتمتعوا بإغفاءة قصيرة.

هذا هو عصر السرعة، نعم، ولكن ليس معنى هذا أن نكون، نحن أنفسنا مسرعين، لقد شاهدت بعض سائقي بعض سائقي السيارات، وقد أصروا على أن يكونوا هم أنفسهم السيارات! إنهم يجلسون إلى عجلة القيادة متوترين، وقد زمت شفاههم وتقلصت ملامحهم، وبدت عليهم آثار بذل المجهود، إنهم بهذا يحسبون أنهم يصيبون السرعة، في حين أن السرعة لا تتأتى إلا بالمهارة، والمهارة تتطلب التمهل والأناة، إن سيارات السباق والطائرات لا تنجم سرعها عن توتر الأعصاب، ولا يفلح في قيادتها الأشخاص المتعجلون، وإنما تتحقق سرعتها على أيدي رجال مهرة ذوي أعصاب هادئة، وكذلك القوم الحاضروا البديهة السريعوا الفكر، لا يتأتى لهم حضور البديهة وسرعة الفكر إلا نتيجة دراسة بطيئة، وملاحظة هادئة متأنية، فإذا كنت قد اعتدت العجلة والهرولة، فهدئ من سرعتك، ولا تنسق وراء لعنة هذا العصر، خلص يومك من المهام غير الضرورية، ولا تجعل نفسك مشدودًا إلى عجلة لا تكف عن الدوران.

و"الحالات" التالية تبين لك الوسائل التي تنتقل بها عدوى "حمى المدينة" إلى الناس:

- رجل في منتصف العكر عامل في مصنع، ينتج وحده مئات القطع في اليوم ويتقاضى أجرًا مرتفعًا، فضلًا عن أجر إضافي عن الوقت الزائد الذي يقضيه في العمل.

لقد أراد الرجل أن يوفر لأسرته رغد الحياة وترفها، فأضاف إلى ساعات عمله ساعات طويلة يتقاض عنها أجرًا كبيرًا، وقد سارت الأمور برغم ذلك على ما يرام، وظل محتفظًا بصحته، إلى أن زلت قدم زوجته ذات يوم فوق طوار فسقطت، وأصيبت بكسر استدعى نقلها إلى المستشفى، وأصبح صاحبنا برغم ساعات عمله الطويلة في المصنع مطالبًا بأن يعمل في البيت أيضًا ليسد الفراغ الذي تركته زوجته، وتحت ضغط توتر لا يقل، إن لم يزد عن ضغط التوتر الذي يؤدي فيه عمله بالمصنع.

وهنا بدأ القلق يساور الرجل، بدأ يقلق على صحته، وعلى إمكان احتفاظه بعمله، وجلب هذا التوتر في ركابه "إمساكًا" مزمنًا، راح يستعين عليه بالعقاقير الملينة، حتى أصبح مدمنًا عليها، وتركت هذه العقاقير في جسمه سمومًا حرمته نعمة النوم، ومتعة الراحة، وبدأ رئيسه في المصنع يحس أن عمله لم يعد مرضيًا كسابق عهده، ولم يفصله، وإنما دعاه لمقابلته وسأله إيضاحًا عن هذا السوء الذي أصيب به عمله، ثم أحاله آخر الأمر على افحص الطبي. ودل الفحص الطبي على أنه ليس ثمة ضرر عضوي يذكر بالرجل، وأن في استطاعته استعادة قواه البدنية والمعنوية بإجراءات هينة ميسورة، ونصحه الطبيب بالتزام غذاء خاص مؤلف، على الأخص من الخضروات الطازجة والمطهوة لمغالبة "الإمساك" الذي يعانيه، كما نصحه بأن يستخدم خادمًا تعني بشئون البيت في غيبة زوجته، وأن يأخذ عطلة مدة أسبوعين يقضيه في مزاولة رياضة صيد السمك.

وسار الرجل وفقًا لهذه التعليمات، فتلاشت متاعبه بين عشية وضحاها، واستعاد المصنع مرة أخرى رجله المنتج النشيط.

والنساء أيضًا وكثير من النساء يهبن وقتهن، ويكرسن جهوده للمنتديات والهيئات والحفلات، إما لافتقادهن المتعة في البيت، أو لعقمهن، أو لانعدام هواياتهن المفيدة، ثم ينتظرن من الحلاق دائمًا أن يمحو عن وجوههن وبشرتهن آثار هذه المعيشة المختلة.. وهذه حالة تمثل ما أعني:

- زوجة محام شهير، ورئيسة نادي السيدات في بلدتها، وعضو أساسي في عدد من الجمعيات الخيرية ونجمة اجتماعية تقيم المآدب والحفلات وتقود سيارتها بنفسها. وحدث ذات ليلة أن نقلت إلى بيتها في ساعة متأخرة من الليل، فريسة للمرض، عقب عشاء ضخم في إحدى الحفلات، كانت تشكو من أن رأسها يدور ومن وخز في ظهر عنقها، ومن بقع تسبح في الفضاء أمام عينيها، ومن تثلج يديها تثلجًا أفقدهما الحساسية، ومن انتفاخ في بطنها واختلال في دقات قلبها، وكانت واثقة تمامًا من أنها ستموت بعد قليل! ودل الفحص السريع لقلبها أنه طبيعي تمامًا فيما عدا دقة زائدة لا قيمة طبية لها، وبرغم أن البطن كله كان يشكو الحساسية، إلا أنه لم يكن به ثمة أذى محدد في جزء منه، واتضح أن لسانها مغشى بغشاء ثقيل وأن في عينيها زيغًا، وأن أنفاسها لاهثة مشبعة برائحة الكحول، وأن ببدنها آثارًا واضحة للسمنة، وأن ضغط الدم عندها مرتفع، كما تبين من فحص قاع العين أن الأوردة بدأت في الجفاف، ومن تحليل البول وجدت به آثار زلال، وانتهى التشخيص إلى أنها مصابة "بحمى المدينة"! آلاف من السيدات يعشن كعيشة هذه السيدة: تأخير في موعد النوم.. قليل من الرياضة أولًا رياضة إطلاقًا.. قليل من الهوايات النافعة أو الهوايات أصلًا.. هؤلاء ينبغي أن يقصرن نشاطهن على هيئة واحدة أو

اثنتين على الأكثر، وينبغي أن يقتصرن في طعامهن على الأطعمة الخفيفة، وأن يحتفظن بوزنهن في نطاق المعدل، فلا شك أنهن يزددن نضرة ورونقًا إذا تعودن النوم في ساعة منتظمة، وإذا أقللن من المنبهات والمكيفات، وإذا زدن حظهن من المتعة في البيت مع أولادهن، إن قلوبهن حينئذ تصح، وبقليل من الرياضة ينأى عنهن خطر ضغط الدم العالي، ويمتنعن عن الشكوى من الوخز في ظهر العنق، ومن انتفاخ البطن وعسر الهضم، كما يبدين ولا شك أكثر رشاقة وليونة.

(٣)

مرض الأعصاب في المهد

"عمر" و"عزه" طفلان عصرين، إنهما يقطنان المدينة حيث تتوهج الشوارع ليلًا بالأضواء القوية والإشارات المتحركة، وحيث لا تني أجراس عربات الإسعاف والمطافئ عن الدق ليلًا ونهارًا، وحيث ضجيج أسباب المواصلات الذي لا ينقطع، وحيث ضجيج أسباب المواصلات الذي لا ينقطع، وحيث الازدحام الشديد في كل مكان، وبيتهما مزود بالطبع بالنور الكهربائي الذي يمكنهما من القراءة وهما في مخدعهما، وفي غرفة الجلوس مذياع كبير، وفي سيارة أبيهما مذياع آخر! وكثيرًا ما لجأ الطفلان إلى إدارة المذياع ليسمعا آخر أنباء الحرب والغارات الجوية، أو الموسيقى الصاخبة!

وما برح "عمر" و"عزه" منذ كانا صغيرين يركبان السيارات العامة التي تنهب الأرض كأنها البرق الخاطف وسيارة أبيهما التي لا تقل سرعة عن السيارات العامة، وهما في خلال ذلك يستمعان إلى مذياع السيارة، ويرقبان

أعمدة التلغراف والحقول والبيوت، وهي تتراجع إلى الوراء بسرعة فائقة. والطفلان إلى هذا كله، تلميذان بالمدرسة ويومهما حافل "بالواجبات" والامتحانات والمسابقات والرياضة البدنية، وغيرها مما يشتمل عليه برنامج المدرسة وهما يذهبان إلى "سينما" أو مسرح في نهاية الأسبوع. ولعل الطفلين لا يعلمان أن جديهما في صباهما كانا يستضيئان بالشموع ومصابيح الغاز! وأنهما كانا يصنعان لنفسيهما موسيقاهما على "الكمان" أو "البيانو"! ولعلهما لا يعلمان أيضًا أن أحدًا لم يكن يحمل جديهما على الالتجاء إلى مخدعهما، وإنما كان الجدان يأويان إلى الفراش من تلقاء نفسيهما بدافع التعب؛ ولأنه لم يعد أمامهما ما يفعلان!

ولطالما تساءل الناس: ما تأثير المؤثرات العصرية.. من الأضواء المتوهجة إلى الأنغام الصاخبة، إلى الصور المتحركة على الشاشة البيضاء؛ ما تأثير ذلك كله على أطفال هذا الجيل؟

لا شك أن أبنائنا يتعرضون اليوم لمؤثرات مهيجة، لم يكن لأجدادهم عهد بها، وإنك لترى الأطفال يضطروا إلى السهر ليلًا في غمرة الضوء الكهربائي الذي يحيل الليل نهارًا، وتراهم يحملون حملًا إلى دور السينما، ولا يجدي بكاؤهم أثناء عرض الرواية، وتوسلاتهم إلى ذويهم أن يأخذوهم إلى البيت ويودعوهم مخادعهم، فإذا شبوا شيئًا أليتهم قد أدمنوا "السينما"، وألفيت عقولهم القاصرة تتعرض لمشكلات ومناظر أخلق أن تحرم على الناضجين أنفسهم ولم يعد محل بحث أن كثيرًا من شباب هذا الجيل قد استوحوا أكثر اتجاهاتهم الذهنية من روايات الإجرام، و"أفلام" العصابات التي تركزت عليها الأضواء زمنًا طويلًا، وتأثير ضجيج المذياع على الأجهزة العصبية للأطفال لا يمكن تقديره، كما أن قراءة أنباء القتل والإجرام، والاستماع إلى

تفاصيل الغارات الجوية العنيفة لا يمكن أن تؤدي إلى النوم الهنئ المريح، فلهذا الضغط الزائد كله على أذهان الأطفال، وجب أن ينفسوا عن توترهم بالألعاب الرياضية، يزاولونها وقتًا كافيًا خارج البيت، فلو أن الأطفال زحموا يومهم كله بتلقي الدراسة صباحًا ومتابعتها مساء، دون أن يمنحوا وقتًا يقضونه في اللهو والرياضة خارج البيت، لنال التعب من أذهانهم ولغدوا، كنتيجة لهذا فرائس سهلة للتهيج والهزال والأعياء.

وكثير من شبان اليوم يبدؤون حياتهم العملية وقد أوشكت شعلة حيويتهم على الإنطفاء! بل إن كثيرًا منهم تخمد جذوتهم وهم ما زالوا يتابعون دراستهم، فهل من عجب مع هذا الضغط الواقع على شبابنا من البرامج الدراسية الثقيلة والواجبات الاجتماعية المتلاحقة، أن يتفشى التدخين، واحتساء الخمر والسهر بين الكثيرين منهم؟ أحرى بالآباء الذين تهمهم سلامة أبنائهم أن يعوضوهم عن الضغط الواقع على أعصابهم بإتاحة الفرص أمامهم للراحة والاسترخاء، وبإرسالهم صيفًا إلى معسكرات الشباب على الشواطئ، أو في الجهات الخلوية لتغيير الجو والمناظر.

العقول المكدودة

ويعلق كثير من الآباء أهمية كبرى على نبوغ أبنائهم في دراستهم، وتفوقهم على أقرانهم، غير عالمين أنهم يرتكبون خطأ كبيرًا، فكثيرون هم نوابغ الطلبة الذين أثبتوا عجزًا تامًا عن تذليل صعاب الحياة!

أما يكفي الآباء أن أبنائهم يسيرون في دراستهم على وجه مرض، وأنهم يساهمون في نشاط خارجي كفيل بتوسيع آفاقهم، وتفتيح أذهانهم؟ إن الاعتدال في تحصيل الدرس والمساهمة في النشاط الخارجي هما أفضل ما

ينصح به الأب الحكيم ولده، بغير إفراط ولا تفريط، وطبيعي أننا جميعًا نحب أن يكون أبناؤنا على قمة أقرانهم، ولكن أحرى بنا ألا نغالي في مطالبة أبنائنا بالتفوق على حساب صحة أبدانهم وعقولهم.

ولعل قلة النوم هي أكبر مسببات توتر الأعصاب بين الأطفال، وإنه لما يثير الدهش أن يحمل الآباء أطفالهم على البقاء أيقاظًا حتى التاسعة أو العاشرة مساء في حين كان ينبغي أن يبادروا إلى مضاجعهم في السابعة أو الثامنة، إن الأطفال الأصحاء هم أوفر الأطفال قسطًا من النوم، فإذا ألفيت طفلك حاد المزاج، قريب البكاء، سريع الاهتياج، فاعمل على أن توفر له قسطًا موفورًا من النم، وتحقق من أنه لا يتعرض للمؤثرات المهيجة، كالقصص المثيرة، ولا يملأ معدته بالثقيل من الطعام أو المشروبات المنبهة، كالشاي والقوة قبل النوم، وتأكد أن مخدعه مريح يتوسط بين الطول والقصر واللين والصلابة.

مشكلات المراهقة

فإذا وصل الطفل إلى مرحلة المراهقة، أخذ جسمه يسرع إلى النمو، وبدأت تراوده خواطر غريبة تتركه في دهشة من أمرها، ولو استطاع الآباء أن يأخذوا بيد أبنائهم وبناتهم في هذه المرحلة من العمر لوفروا كثيرًا من العناء على أنفسهم وأبنائهم مستقبلًا. وما أكثر المشكلات الجنسية التي تعرض على الطبيب، والقاضي، والاخصائي، والتي كان يمكن تلافيها لو لم يجبن الآباء عن مناقشتها مع أبناءهم في صراحة وشجاعة.

لقد كان يمكن أن يعفي العالم من قدر كبير من الآلام لو أن الآباء أوتوا الشجاعة الكافية ليناقشوا بأذهان مفتحة الناحية الجنسية مع أبناءهم،

وليجيبوا في شجاعة عن الأسئلة التي يوجهها إليها أبناؤهم – مهما تكن أعمارهم – في هذه الناحية، دون أن يداروا أو ينفعلوا، إن من واجب الآباء، أن يبصروا أبناءهم، قبل أن يبلغوا السادسة عشرة من عمرهم، بأخطار الأمراض السرية، وبضررها الواقع لا على المصابين بها وحدهم بل على ذريتهم كذلك، على أن المشكلة أن أغلبية الآباء لا يعلمون عن هذا الموضوع ما يكفي لمناقشته مع أبنائهم! وقد أوشك الرأي أن يتجه نهائيًا إلى ضرورة تعميم التربية الجنسية في المدارس على أن يعهد بهذه المهمة إلى أخصائيين أكفاء.

تأثير البيت

والمزعجات التي تتخلل حياة الأسرة مسئولة عن ثير من حالات اختلال الأعصاب التي تعرض على الأطباء، فإذا ان الأب مثلًا نزاعًا إلى الإسراف في احتساء الخمر، دائبًا على إحداث الضوضاء والصخب كلما عاد إلى بيته، كان الاحتمال قويًا في أن تصاب زوجته بانهيار عصبي، وأن يمهد هذا كله الطريق أما اختلال الأعصاب عند الأبناء بدورهم!

ومن الواضح أن الطبيب قليل الحيلة في مثل هذا الموقف، ومهما ينصح للزوجة بتغيير المناظر، أو يحضها على تقويم اعوجاج زوجها، أو العناية بنفسها وبأبنائها، فلن يجدي هذا كله فتيلًا، ولعل محاولة يقوم بها صديق للعائلة، فيتوسل إلى شرف الزوج أن يرجع عن عبثه أكثر جدوى من محاولات الطبيب فإذا أخفقت هذه بدورها كان أفضل الحلول أن تنفصل الزوجة عن زوجها حتى يقضي الله أمرًا كان مفعولًا.

ويعلم الباحث الاجتماعي كما يعلم الطبيب أن الزوج على الأرجح لا يقع اللوم عليه وحده لالتماسه الهرب من متاعبه باحتساء الخمر مثلًا، فقد حدث في أبريل عام ١٩٤٠ أن برأ المحلفون في أمريكا رجلًا أنهم بقتل زوجته رميًا بالرصاص، وشهد خمسون من جيرانه – من بينهم شقيقة القتيل نفسها – أن حياته الزوجية بلغت من التعاسة المدى، بسبب النكد المتواصل الذي كانت تصطنعه له زوجته! فإذا ظل الرجل يعمل طول يومه، ربما تحت ضغط عصبي شديد، فإنه لمن أسوأ الأمور حقًا ألا تقدر زوجته هذا، وألا تعمد –بدلًا من إثارة جدال حام لأقل استفزاز – إلى التخفيف عنه، وتهوين الصعاب عليه كما أن الأبناء ينبغي أن يتعودوا تقدير ظروف والدهم والعمل على توفير الراحة له متى عاد إلى البيت مرهقًا منهكًا، فليسرعوا إليه مثلًا، بخفيه وصحفيته، وليقابلوه بالتلطف والابتسام تسترخ أعصابه شيئًا، وكثيرون هم الآباء الذين يقعون ضحية اختلال الأعصاب لأن زوجاتهم يخفقن في توفير الراحة والبهجة في البيت، وتكون النتيجة المحتمة أن ينصرف الأزواج إلى نساء أخريات، أو إلى صحبة أكثر بهجة وإشراقًا.

وما أكثر المشاهد العائلية المؤسفة التي كان يمكن تلافيها لو أن الزوجة علمت أن ما ينشده الزوج في نهاية يوم مزدحم بالعمل، والتوتر، والقلق، هو وجبة شهية، وساعة من الراحة تعيد إليه حالته الذهنية الطبيعية، وطبيعي أن هناك وجهين لكل مسألة، ومن ثم فالزوجة التي تستيقظ مبكرًا لتواصل العمل الذي لعله أكثر مشقة من عمل زوجها، تحتاج بدورها إلى عطف زوجها وتقديره، وإتاحة لها سبل الترفيه عن نفسها.

القدوة السيئة

والآباء والأمهات الذين يفلحون في خلق جو الاستقرار والبهجة في بيتهم، لا شك أنهم يؤمنون مستقبل أبنائهم أكثر ما تؤمنه شركات التأمين أو ترك الثروة الطائلة!

ولكي ندرك التصرفات العجيبة التي تقع من مرضى الأعصاب (النوراستينا) ليس علينا أكثر من أن نلقي نظرة على ماضي حياتهم فعسى أن يكون أحد أبويهم أو كلاهما مريضًا عصبيًا، والطف سريع الحساسية في مرحلة مبكرة من عمره وعسى أن يقع شجار عائلي، أو يكون الأب مدمنًا على الخمر، أو يحدث غير هذا وذاك من عشرات الأحداث المؤسفة فتطبع في الطفل أثرًا باقيًا.

فإذا كان الأب فريسة دائمًا للصداع، أو كانت الأم ضحية مستمرة للإغماء، أو نوبات سوء الهضم، وتسامع الأبناء بهذه الوقائع التي يكثر النقاش والحديث في البيت حولها، عمدوا – أي الأبناء – إلى تقليد أبويهم ومحاكاتهم، ويأتي اليوم حتمًا الذي يجابه فيه الطفل وقتًا عصبيًا في المدرسة، أو واجبًا مدرسيًا شاقًا وكنتيجة لذلك يقل نومه، ورويدًا يسوء هضمه لطعام الإفطار، وقد ينتابه الصداع، وشيئًا فشيئًا يقرر الطف أنه يعاني صداعًا كذلك الذي يشكوه أبوه! ويودعه أبوه مخدعه فلا يستيقظ منه إلا إذا انتصف النهار، وأوشك اليوم الدراسي أن ينتهي، فإذا أفلحت هذه الخطة أصبحت عادة عند الصبي ومن مجموع هذه العادات تتكون "النوارستينا"، ولعمري إن أتعس الناس الذين يصادفهم الطبيب هم المرضى بالنوارستينا!

حالات عصبية توحي بعلل عضوية

شكا صبي في السابعة من عمره لوالديه من نوبات ألم في أسفل البطن لازمته مدى أسبوعين، وكانت هذه النوبات تواتيه عادة في العاشرة صباحًا، وتشتد به حتى تضطر المدرسة إلى إرساله في صحبة إحدى "الدادات" إلى منزله، فإذا آوى إلى مخدعه زايلته النوبة رويدًا، حتى إذا أوشك النهار أن ينصرم عوفي الصبي تمامًا، وترك فراشه إلى حيث يلعب مع رفاقه، وكانت وطأة الألم تزداد عليه في مطلع الأسبوع، حتى إذا استراح أيامًا قلائل ضعفت وطأته شيئًا، وأمكنه في نهاية الأسبوع أن يزاول لهوه ولعله أصح ما يكون.

وصحبه والده إلى الطبيب، فقد خشي أن يكون مصابًا بالتهاب الزائدة الدودية وفي أثناء الفحص قص والده على الطبيب القصة التالية، ان الولد في السنة الماضية متقدمًا في دراسته بصورة مرضية، ثم حدث أن نقل في بداية هذا العام إلى مدرسة أخرى، تبين له أن مدرسها قساة صارمون، وقد روى الصبي على سبيل المثال، أن مدرسًا اضطره إلى كتابة كلمة خمسمائة مرة عقابًا له على هفوة هينة! هذا فضلًا عن أنه كان لا يسيغ دروس الحساب، وكانت حصص هذه المادة تبدأ عادة في العشرة صباحًا، وهو الوقت الذي يستشعر فيه الصبي ألمًا غليظًا في بطنه، ويصبح لزامًا أن يعود إلى بيته! وقد دل الفحص الطبي على ألا علة عضوية البتة به، ومن ثم اقترح الطبيب على أبويه أن يتحدثا في أمره بصراحة إلى مدرسيه، ويبينا لهم وجه المسألة، وكيف أن ما يشكوه الصبي ليس إلا مرضًا عصبيًا منشؤه تخوفه من قسوة المدرسين، ومن حصة الحساب خاصة! وفعلت هذه النصيحة فعلها، وغدا المدرسون أكثر رفقًا بالصبي، فزال عنه الألم إلى غير رجعة.

وصبي آخر أجريت له في العاشرة من عمره جراحة لاستئصال الزائدة الدودية، وقد أعقب هذه الجراحة بأسابيع قليلة إصابة الصبي بتعب في إحدى كليتيه، ونوبات من الألم في بطنه تتراوح بين خمس دقائق وربع الساعة، تفاجئه عدة مرات في اليوم، وقد استمرت هذه النوبات برغم أن الصبي عولج ما يقرب من عامين عند عدد كبير من الأطباء، وأخيرًا سيق الصبي إلى المستشفى لفحص أمعائه فحصًا شاملًا، وقد دل فحص أمعائه، وكليتيه و"المرارة" جميعًا على أنها كلها سليمة من كل سوء ولم يبق محل للشك في أن الصبي يعاني من اضطراب في أعصابه، واستقر عزم أطباء المستشفى على أن يوهموه بأنه متى عولجت كليتاه علاجًا حاسمًا، فإنه سيشفى تمامًا، ويذهب عن الألم إلى غير عودة، وأنه سيمكث بالمستشفى بضعة أيام تحت العلاج حتى لا يبقى شك في شفائه! وبعد أيام قلائل أوصى الأطباء زملاءه المرضى بأن يبدوا له ابتهاجهم بنبأ شفائه الذي استقوه من الأطباء!.. ونفذت الخطة، وأقبل المرضى على الصبي يهنئونه بشفائه، ويذكرون له كم ان سرور الأطباء إذ استطاعوا أخيرًا القضاء على علته قضاء مبرمًا!

والأطفال كالبالغين قد يصيبهم الصداع، أو أوجاع البطن، وتبدو لهم هذه الأوجاع معقولة منطقية، كنتيجة لإجهاد العينين مثلًا، أو التهاب الزائدة الدودية.. فليثق الآباء أن في مقدورهم تجنيب أنفسهم كثيرًا من الشقاء لو أنهم كفوا عن مناقشة عللهم سواء العصبية أو العضوية أمام أطفالهم.

قصدت إلى الطبيب أم وفي صحبتها ابنتها البالغة من العمر ثلاثة وعشرين عامًا وقصت على الأم أن ابنتها عصبية قليلة النوم، وأنها لم يأتها الحيض بعد كلداتها! وكانت الشابة مصفرة البشرة، جزعة، نحيلة، أبعد ما تكون عن نضرة الفتيات اللواتي في مثل سنها! على أن الفحص الطبي،

والتحليل المعملي أظهرا أن الفتاة خلو من كل مرض، وسئلت الأم في ذلك فقالت إن ابنتها تقضي في التدرب على "البيانو" ساعات طوالًا لكي تستذكر ما تلقنته من دروس الموسيقى في المدرسة، وقالت إن ابنتها عاجزة عن مجاراة لداتها في المدرسة في ميدان الرياضة البدنية، ولكنها بزت زميلاتها جميعًا في الموسيقى، حتى غدت موضع حسدهن وأحست الفتاة بموضع تفوقها فأقبلت على الموسيقى تمنحها من وقتها ما كان أحلق بها أن تقضي جانبًا منه في الاستجمام والاسترخاء، فالفتيات والفتيان ذوو البنية الضعيفة أصلًا إنما يلزمهم التماس الرياضة خارج بيوتهم أكثر مما يلزمهم إغلاق الأبواب عليهم وعكوفهم على المطالعة، أو الاستذكار أو التدرب على الموسيقى! هؤلاء أحوج ما يكونون إلى الخروج إلى الماكن الخلوية لتسترخي عصابهم وتنتعش صحتهم.

وقال الطبيب هذا الكلام لوالدة الفتاة، فوافقت مترددة، وأرسلت ابنتها إلى أحد معسكرات الشباب الصيفية، وعادت الصبية بعد ستة أسابيع وقد ازداد وزنها أربعة كيلو جرامات، واكتسبت عيناها بريقًا جذابًا، واكتست بشرتها نضارة، ولم تمض فترة طويلة حتى جاءها الحيض، وزال عنها وعن أمها التوجس والقلق!

(٤)

الحياة المتزنة

القلق هو أساس معظم حالات الانهيار العصبي، ومن الخطأ مقاومة القلق، فإن هذه المحاولة خليقة بأن تقوي القلق وتجسمه أضعافًا مضاعفة، ومن ثم يوشك أن يصبح عصيًا على القهر، إنما أفضل الطرق المؤدية إلى

تهدئة الأعصاب في هذه الحال هي إرخاء العضلات، فهناك يتلاشى القلق من تلقاء نفسه.

وعلام يقلق معظم الناس؟! إنهم يقلقون على صحتهم! يخشون أن يكون صابهم مرض القلب، وكلما ازدادت سرعة ضربات القلب، كانت خشيتهم أكبر، وكلما كبرت خشيتهم ازدادت ضربات قلوبهم سرعة، ويخشون أن يكونوا قد أصابهم مرض السرطان! وهو أمر يستحق أن يخشى، ولكن الواقع أن الذين يصيبهم السرطان فعلًا لا يحسون به قبل مضي بعض الوقت!

وإنه لمما يثير العجب أن يسرف العصبيون في القلق على حالتهم الصحية، في حين أن المرضى فعلًا قلما يهتمون بما بلغته صحتهم من سوء، فإذا أنبأك طبيبك أنه لا مرض عضويًا بك، فاطمئن إلى قوله، واسترخ، ثم ادرس حالتك عساك أن تقف على السبب الذي يولد توتر أعصابك، وقد لا يبدو لك أن ما تعانيه ليس إلا اضطرابًا في أعصابك، وقد تقتنع أنك تشكو الروماتيزم أو اضطراب القلب أو المعدة، أو مرضًا معينًا آخر من الأمراض التي يتنكر فيها التوتر العصبي، فانس هذه الأمراض كلها، وانظر إلى أعصابك على أنها منشأ الألم كله، فإذا كان أبواك من ذوي الأمزجة العصبية، فعسى أن تكون عصبية المزاج قد انتقلت إليك بالوراثة أو بفعل البيئة، ولكن لا بأس عليك في هذه الحال، فإن فلسفة ملائمة في الحياة كفيلة بأن تمكنك من التغلب على هذه العقبة.

ويقلق أكثر الناس على أحوال بلادهم، أو أحوال الدنيا عمومًا، ولعلهم محقون، بعد ما لاقاه العالم من عنت وعناء خلال ربع القرن الماضي، فقد جرت الحرب العالمية الأولى في ركابها عددًا من الكوارث التي لم يعرف لها

مثيل في التاريخ، فمن انتشار الأوبئة إلى الأزمات الاقتصادية المتلاحقة إلى الحرب العالمية الثانية وما أعقبها من منغصات.والذي يبدو كنتيجة لهذا كله أن توتر الأعصاب بلغ مداه، ولكنه لو قدر لك أن ترتد إلى الحياة الدنيا بعد أربعة قرون أو خمسة لرأيت أن أبناء العالم ما برحوا يعانون مثلما عانينا ونعاني، وما فتئوا يرزحون تحت ضغط أمثال المشكلات التي واجهتنا وتواجهنا إلى الآن!

فلا داعي للقلق إذن على أحوال الدنيا، مادام هذا كان حالها من قبل، وسيظل حالها من بعد!

لا غنى عن الشجاعة

وكثيرًا ما تطالعنا الصحف بأنباء أشخاص وجدوا عقبات الحياة أكبر من أن يذللوها فروا منها إلى الموت فرارًا منها إلى الموت فرارًا سهلًا، ألا ما كان أخلق هؤلاء الضعفاء قبل أن يرتدوا منهزمين أن يزوروا مصحًا للأطفال العجزة ليروا كيف يستخلص هؤلاء العجزة الصغار البهجة والمتعة برغم عاهاتهم وآفاتهم! أو كان أحرى بهم أن يدلفوا إلى أول مستشفى يصادفهم ليروا كيف يكافح كفاح الأبطال صرعى السرطان أو السل! إن مثل هذه الزيارة في رأيي، هي خير علاج للمكتئبين المتحسرين على أنفسهم!

وعلام أيضًا يقلق الناس؟ يقلقون على لمستقبل! فما أكثر الذين يعيشون في المستقبل أكثر مما يعيشون في الحاضر، ولو أنهم تركوا المستقبل يتكفل بنفسه لأراحهم هذا من توتر الأعصاب ووفر عليهم مغبة القلق.

وما هو أسوأ ما يخشاه الإنسان؟ أليس هو الموت؟ والموت ليس أهون منه ولا أهدأ، ولا آمن إلا على الذين نخلفهم وراءنا، وإني لأتذكر يومًا

جلست فيه بين أربعة أبناء وأبيهم المسجى على فراش الموت، كانت أمهم قد لبت نداء ربها من قبل، ولبث زوجها المحب الوفي يتطلع إلى الوقت الذي يلتقي فيه بها في العالم الآخر، وقد جلس الأبناء يتحدثون عن هذا اللقاء المنشود كما لو كانوا يتحدثون عن رحلة طويلة سيلحقون بها هم أنفسهم فيما بعد حي يلتئم الشمل من جديد، لم يكن في حضرة الموت يومئذ حزن ولا تعس بل كان الأمر على العكس، كانوا يتمنون على الله أن يعجل برحلة أبيهم في هدوء وسلام، وقام كل منهم ليعانق أباه المحتضر الذي ارتسمت على شفتيه ابتسامة الآمن المطمئن، وفي لحظات كان قد أغمض عينيه وانتقل إلى الرفيق الأعلى، لقد مثلت في حضرة الموت كثيرًا، وأشهد أنه لم يكن دائمًا إلا هينًا لينًا آمنًا!

اضبط عواطفك

فحتى الموت نفسه لا يستحق القلق! ولكنك تجد من يعتكر مزاجه لتافه الأمور، وقد رأيت سيدة عصف بها القلق حتى أصابها بصداع شديد لأنها أخطأت خطأ هينًا وهي تلاعب لداتها الورق! وعرفت رجلًا أوشك من فرط الغضب أن يختنق وهو يزدرد طعامه لأن ابنته الطفلة قلبت بحركة من يدها كوب الماء على المائدة عن غير عمد!

ثم هناك "جون جنتر"، الملقب بأبي الجراحة، الذي مات بالسكتة القلبية على إثر احتداده في الجدال، إن المرء حين يتولاه التعب نتيجة للتوتر أو الأعياء يتضاعف تأثره بالعواطف أضعافًا كثيرة، وما أكثر الزوجات اللائي يسعهن الحد من إحساسهن بالتعب، ومن توتر أعصابهن لو بذلن مجهودًا

مخلصًا لتغيير خطتهن في تدبير شئون البيت، وتخلين عن برنامج رتيب لا يختلف يومًا عن يوم.

لائم بين نفسك وعملك

يحدث في بعض الأحيان أن يحس المرء أن العمل الذي يزاوله لا يناسبه، ولهذا فهو يحدو به إلى توتر الأعصاب، وانشغال البال، فإذا لم يفلح المرء في الملاءمة بين نفسه وبين ظروف عمله بتوخي الاسترخاء المناسب والحياة المتزنة، فعليه أن يبحث عن عمل آخر، على أنه ينبغي ألا يعزب عن بال أحد أن العمل "المثالث" لا وجود له، فالعمل الذي يجمع بين المرء وزملاء له في المهنة لا يخلو قط من منغصات ومشكلات وتعقيدات، ومن ثم فأفضل ما يأخذ به المرء نفسه ألا يأخذ عمله مأخذ الجد، وأن ينسى كل ما يلابسه بمجرد انتهاء ساعات العمل، فلا يحمل حقدًا، ولا نقمة، ولا غضبًا إلى اليوم التالي؛ فإن هذه وما يأتي في ركابها من الإحساس بالمرارة كفيلة بأن تطيح بالسلام الذهني، والذهن المشتت فريسة سهلة لتهيج الأعصاب.

والأشخاص الذين يؤدون عملهم تحت ضغط كبير، يحسن بهم اللجوء إلى لنوم في ساعة مبكرة كالعاشرة أو العاشرة والنصف مثلًا، وربما قبل ذلك وأن يدأبوا على ذلك بضعة أيام حتى يصيبوا الراحة المنشودة. والملاحظ أن بعض المدرسين أثناء تأدية عملهم تكاد أصواتهم تصل إلى درجة الصياح، الأمر الذي ينم عن تزايد تعبهم العصبي، فعلى بهؤلاء أن يضبطوا أصواتهم؛ لأن الصوت الهادئ أفضل ولا شك في التأثير على المستمعين، فضلًا عن أننا جميعًا ننفر بطبعنا من الصياح، وتثير إحساسنا فظاظة الصوت، وخشونة اللهجة، وكذلك يجنح المرء إلى رفع صوته كلما خاض في مناقشة، الأمر

الذي يزيد من توتره، في حين كان الأولى به أن يوفر على نفسه هذا التوتر لو سيطر على صوته، وأحكم لهجته. إن الجهاز العصبي يتجاوب مع الصوت تجاوبًا مستمرًا بحيث يؤثر أحدهما في الآخر، ومن ثم فأخلق بذوي الأمزجة العصبية أن ينموا في أنفسهم القدرة على التحدث بصوت معتدل، ولهجة لطيفة.

فكر في الغير

ومن أجدى النصائح التي تقدم لذوي لأمزجة العصبية أن يحولوا أبصارهم عن أنفسهم إلى غيرهم، عرفت امرأة في منتصف العمر وجدت السعادة كلها في الحدب على فقيرين عجوزين يسكنان بجوارها، كانت تصحبهما في سيارتها إلى النزهات، وتقدم إليهما الزهور من حديقتها، والطعام من مائدتها، وتجد المتعة في قراءة علائم الغبطة والسرور المرتسمة على وجهيها، ودأب موظف في إحدى المصالح على ابتياع قلم كل أسبوع من عاجز بائس يقف بجوار مبنى المصلحة لا ليساعد العاجز، ولكن ليساعد نفسه على اجتلاب السعادة، وبث السعادة في قلوب الأطفال مجلبة لسعادة المرء وانشراحه، وقد وجدت كثيرات من النساء العاقرات سعادتهن المنشودة في تبني أطفال من الملاجئ والمؤسسات.

عش في حدود يومك

والعيش في حدود اليوم من أثمن النصائح التي توجه إلى المرهقة أعصابهم، فلو أننا بدأنا يومنا بإحصاء الآخرين الذين يمكن أن نجلب لهم السعادة، ومقدار الخير الذي يمكن أن نسديه، لاضمحلت مشكلاتنا وتلاشت، وكما قال "توماس كارليل": "ليست مهمتنا أن نستطلع ما يلوح باهتًا

على البعد، ولكن أن ننجز ما بين أيدينا"، إن أكثر الناس للأسف يعيشون إما في الماضي أو في المستقبل، إنهم لا تليهم عن مشكلات الأمس التي بدت لهم مستعصية على الحل، إلا تمثل المستقبل الذي لا يعلمه إلا الله، فلننشغل بيومنا هذا، فإنه وحده هو الحقيقة الواقعة، ولندع الماضي الذي ولى ولن يعود، ولنكف عن التفكير في المستقبل المجهول. فلنملأ هذا الأمد القصير الذي نقضيه في هذه الحياة الدنيا بالأمل، والتفاؤل والانشراح، أي أصدقائك أقربهم إلى قلبك، وأحبهم إليك؟ أليس هو ذلك الممراح، المبتهج، الذي يشع السعادة من حولك؟ إنه الدعامة التي يستند إليها أصدقاؤه المثقلون بالقلق، والأوجاع، والآلام.

أبدأ الأسبوع بداية طيبة

إن أفضل بداية تبدأ بها أسبوع كأن تجعل يوم عطلتك الأسبوعية يومًا هادئًا تقضيه في الراحة والاسترخاء، أبدأ يوم عطلتك بالإفطار مع أسرتك في جو مشرق بهيج، ثم قم برحلة خلوية، وتناول خلالها غدائك، وأنس فيها كل شيء عن عملك، بل انس نفسك إطلاقًا، ويا حبذا لو خصصت جانبًا من هذا اليوم للعبادة فإنها تعلي الروح وتسمو بالنفس على الصغائر التي تتجسم حتى نراها في أعيننا شيئًا كبيرًا.

وإذا عدت من عملك يومًا متعبًا، فاعمد إلى حمام دافئ، واشفعه بالراحة لمدة نصف ساعة تستلقي خلالها على فراشك، وتغمض عينيك، ولا تدع لذهنك سبيلًا إلا للخواطر السارة المبهجة، أو انفق هذا الوقت في صحبة لطيفة مشرة، أو مع كتاب شيق، أو صحيفة، فستجد تأثير هذه "الوصفة" كتأثير السحر لا على نفسك وحسب، بل على أفراد أسرتك أيضًا.

العقل والجسم

هل جربت أن تذهب عناء العمل الذهني المتصل آخر اليوم، بمزولة عمل يتطلب مجهودًا جسمانيًا كالفلاحة مثلًا؟ مهما يكن نوع عملك، فما دام يتطلب رتابة ونظامًا، فالواجب أن تخصص جانبًا من وقتك تستخدم فيه عضلتك الأخرى التي لم تتح لها فرصة العمل، فإذا كان عملك يتطلب جلوسك إلى مكتب عددًا متواصلًا من الساعات، وجب أن تعقبه بنوع من التدريب العضلي، ولو كان السير على الأقدام.

وتغفل النساء عن أنهن يجلبن التوتر على أنفسهن باشتغالهن بالتطريز أو "التريكو" لساعات طويلة متعاقبة، الأمر الذي كثيرًا ما يصيبهن بتوتر أعناقهن، وظهورهن، وفي الواسع تفادى هذا التوتر لو استرحن قليلًا خلال هذه الجلسة أو اجتذبن أنفاسًا عميقة، أو تجنبن المكوث ساعات طويلة إلى التطريز أو "التريكو".

امتثل للألم

هل جربت يومًا أن تمتثل للألم؟ إنه أمر صعب فأنت حين تذهب لعيادة طبيب الأسنان، وتنظر إليه وهو يعد المعدات لتنظيف سنك أو خلعها تفعل أحد أمرين: إما أن تشد على مقعدك بكلتا يديك، أو تقبض راحتيك بشدة محاولًا جمع أعصابك لاحتمال الألم، ولكنك نغفل عن أنك كلما جمعت أعصابك سهلت على الألم أن ينال منها، والعكس صحيح، فإذا أرخيت أعصابك وعولت على الامتثال فإن الألم يتضاءل عندئذ، إن أكثر الألم ينشأ عن توقع الألم، وعن التوتر الذي يصاحب هذا التوقع.

المرض والأعصاب

يعلم الأطباء أن ذوي الأمزجة العصبية أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بقحة المعدة والحموضة الزائدة، فإذا تحسنت حال معدهم بدأوا يسترخون ويستشعرون الراحة، ويحدث العكس أحيانًا، فإذا تعلم المريض الاسترخاء، فإن أعراض مرضه تخف إلى حد كبير. والقاعدة الأساسية في علاج الحموضة العصبية الزائدة، هي تناول عدد كبير نسبيًا من الواجبات الخفيفة السهلة الهضم، وأهمها اللبن.

والاعتدال في الطعام مفضل دائمًا سواء في حالتي الصحة أو المرض، فإذا كان المرء ذا مزاج عصبي، فليتمتع عن ملء معدته بكثير من الطعام في وجبات قليلة، وليكثر من الوجبات الخفيفة خلال اليوم، هذا إلى أنه ينبغي أن يقضي المرء وقت طعامه وما يليه في صحبة مشرقة، فإن هذا يسهل عملية الهضم. وأحيانًا ما يأتي الأرق مع صعوبة الاسترخاء، على أن الذين يؤدون أعمالًا جسمانية، قلما يعانون هذه الظاهرة؛ لأن مجهودهم العضلي ينزع بهم آخر اليوم إلى طلب الراحة والاسترخاء، ولا بأس لمداواة الأرق من عقار مهدئ، على أن يكون ذلك بأمر الطبيب، وإنه ليحسن دائمًا ألا يستطيل أمد هذا العلاج.

ختام

لعله قد اتضح الآن مما سلف أن الطب والعقاقير لا تجدي نفعًا حيال الأمراض الوظيفية، أي التي لا أصل عضوي لها، والذين جربوا العقاقير في مثل هذه الحالات لا شك قد تحققوا من صدق هذا القول، وعسى أن تلوح لك العلة التي تشكوها فريدة في نوعها، ولكنها في الواقع مألوفة للطبيب

الخبير المحنك، وإذا كان الطبيب في الماضي يعطيك حبة بيضاء أو حمراء، أو صفراء حسب ما يتراءى له، فإنما ثقتك فيه هي التي جلبت لك الشفاء لا هذه الحبة التي لا نفع منها ولا ضرر! إن الأطباء اليوم يحاولون أن يبصوا مرضاهم بطريق الصحة والسعادة، وبأن الوصول إليه خلال حياة صحية قويمة، وفلسفة ناضجة في الحياة، أيسر من الوصول إليه خلال الطب والجراحة.

ولو أن المرء قدر هذه الآلة الإنسانية حتى قدرها، فهل يعجب إذا نزع بها سوء الاستعمال إلى الاحتجاج أحيانًا بألم هنا أو وجع هناك؟ إنه يكاد يستحيل أن يمضي المرء قدمًا في الحياة دون أن يعاني شيئًا من المنغصات كاضطراب المعدة، أو الصداع، أو لغط القلب، أو الإمساك، أو ألم في الأذرع أو الأرجل، أو الأرق، أو توتر العنق أو غيرها من العلل، فأما العلل الهينة البسيطة فلا تستحق أن تؤخذ مأخذ الجد، وإذ أنبأك طبيبك أنه ليس بك ما يستحق قلقك فاعمل بنصيحته، وادخر قلقك لما يستحقه من الأمراض الجدية.

الفصل الثاني
صحة النفس

صحة النفس كصحة الجسم، عامل مهم آخر من عوامل الشعور بالأمن والحرية، ولهذا اقترنت سلامة النفس بسلامة الجسم في أقوال الحكماء الأقدمين، وكما أن الجسم يمرض ويصح فكذلك النفس تمرض، وتصح وثمة أوجه شبه بين صحة الجسم ومرضه، وصحة النفس ومرضها، فالمرض في كلتا الحالتين يكون دفينًا تنم عنه أعراض بعضها مشترك بين أكثر الأمراض، وبعضها يختلف من مرض إلى آخر.. والمرض، في الحالتين ينشأ إما عن إهمال قواعد الصحة أو الجهل بها، سواء إهمال المرء نفسه وجهله أو إهمال المحيطين به وجهلهم.. وكما أن الصحة البدنية حين تسترد بعد سقم لا يلبث المرء أن يستشعر القوة والحيوية والنشاط، فكذلك الصحة النفسية حين تستعاد لا يلبث المرء أن يستعيد اتزان تفكيره، وعواطفه وسلوكه.

(١)

لماذا تمرض النفس؟

عندما ولدت، خرجت إلى رحاب دنيا أكبر وأقوى بكثير من نفسك.. كنت من الناحيتين الجسمية والعقلية لا حول لك ولا قوة، فغدوت تحت رحمة البيئة المحيطة بك مهما تكن طبيعتها، وسواء ولدت في فقر، أو في بيئة متوسطة الحل، أو ولدت وفي فمك ملعقة من ذهب، فليس هذا بذي

أهمية، فكثيرون هم الآباء الفقراء الذين يربون أبناءهم تربية خيرًا بكثير مما يتربى أبناء الأغنياء!

وجوهر مشكلة تربية الطفل هو: إلى أي حد، وبأية كيفية يقمع الطفل، فجميع الأطفال يجب أن يقمعوا: يجب أن يلاءم بينهم وبين حقائق الدنيا التي تجثم أمامهم عند الأفق، والأطفال حيوانات صغيرة، بل وحوش صغيرة حبيبة، ولو أنهم تركوا وشأنهم، وأعطيت لهم الحرية الكاملة في التعبير عن أنفسهم لما كان في الإمكان احتمالهم، فالمجتمع لا يحتمل أبدًا أفرادًا ينقصهم القمع والآباء والأمهات والمربون يدركون مهمتهم تجاه هذه المسألة، وهم كقاعدة يؤدون هذه المهمة لا بحسن نية فحسب، بل يبذلوا فيها أقصى ما في وسعهم من جهد ومعرفة وقل أن يجد الآباء صعوبة في تأدية مهمتهم مع الطفل العادي، فهو يتقبل ما يسمع، ويفعل ما يؤمر به، وقل أن ينقلب مثل هذا الطفل العادي مريضًا نفسيًا.

أما الطفل الذي قدر له أن يغدو مريضًا نفسيًا، فهو عصى على القمع، أو أنه قد يستجيب للقمع ظاهريًا ولكنه في دخيلة نفسه، يفكر بالكيفية التي يرتضيها، وسواء خضع لقمع الوالدين، أو استمر في الثورة على القمع، فإن أية من هاتين الاستجابتين خليقة بأن تسبب له المتاعب، أمثال هؤلاء الأطفال، يبدون في مستهل حياتهم، "فردية" متميزة، و"اختلافًا" بيننا يميزهم عن أقرانهم في المدرسة أو زملائهم في اللعب، بل حتى عن إخوتهم، وأخواتهم، إنهم –كقاعدة – متأججو الحيوية، فائقو الحساسية.

ولست أقصد أن تميز لزام أن يكون في اتجاه التفوق بل الواقع كثيرًا ما يكمن تميزهم في التكاسل والبلادة، والانطواء، وحدة المزاج وقلة المبالاة،

ولكن عقولهم، برغم ذلك تكون متوقدة النشاط، وإن يكن نشاطًا لا سبيل للأشخاص العاديين المشرفين على تربيتهم إلى الوصول إليه، وإنما كل ما يفعله هؤلاء المربون تجاههم هو تأنيبهم، أو عتابهم وأحيانًا استعطافهم، وأحيانًا أخرى الامتثال لهم في يأس!

والذي لا يدركه هؤلاء المربون، أن أمثال أولئك الأطفال، الذين يصبحون فيما بعد مرضى نفسيين، مختلفون متميزون، ومن ثم فهم لا "ينسجمون" مع البيئة لأنهم ولدوا وفي أنفسهم قدرات أكبر، ومن نوع مخالف لقدرات الأطفال العاديين.. ولكن تذكر أن هؤلاء الأطفال لا "يولدون" مرضى نفسيين، وإنما يولدون متوقدي الطاقة، فائقي الحساسية وحسب ثم تتجلى استجاباتهم المختلفة فيما بعد!

والطاقة الزائدة للمرضى النفسيين إنما هي طاقة انفعالية، وهذا هو السبب في أن الطفل العصابي يستجيب لما يؤمر به استجابة مختلفة عن الطفل العادي، ولما كان كذلك فائق الحساسية، فإن أي لوم عادي إنما يؤثر فيه تأثيرًا غير عادي، وبحكم أنه أكثر "ديناميكية" من الطفل العادي، فإن حمله على الانسجام مع البيئة يستلزم مجهودًا قامعًا من نوع مناسب لشخصيته، ولكن طريقة التربية الشائعة المألوفة، طريقة "أصابت أو خابت"، قل أن تأتي بالنتائج المرجوة!

وليس السبب في المرض النفسي أن المرء احتمل مزيدًا من الضغط أو القمع وإنما السبب أن هذا القمع لم يكن من "النوع" الذي يتناسب مع شخصيته وتكوينه الانفعالي.

والآن وقد عرفنا أن الشخص الذي قدر له أن يصبح مريضًا نفسيًا يمتاز بطبيعة معينة تجلى في تأجج الطاقة وشدة الحساسية، كما أنه تعرض لقمع لا يتناسب مع تكوينه الانفعالي، دعنا نر إن كان في الإمكان أن يتفادى المرض النفسي.

إن غرائزنا الأربع الرئيسية هي غرائز: التغذية، وحفظ النفس، والتناسل، وحب الذات، أما فيما يتصل بالغريزتين الأوليين، فقد سهلت لهما المدنية الحديثة سبل الإشباع على أوفق وجه، فمتى كان لديك المال، فلا سبب لقلقك على الغذاء والمأوى كما كان يقلق أجدادك الذين عاشوا في الكهوف، أما فيما يختص بغريزتي التناسل (الغريزة الجنسية) وحب الذات، فقد أخفقت المدنية إخفاقًا بينًا!

فقليلون من الرجال العاديين هم الذين يسعهم أن يرضوا دوافعهم الجنسية بوسائل تقليدية طبيعية، وكنتيجة لذلك لا نفتأ نسمع بالجرائم الجنسية على اختلافها، فإذا صدق هذا على الأفراد العاديين، فما بالك بالمرضى النفسيين؟ إن المريض النفسي –رجلًا كان، أو امرأة، أو طفلًا..– يمتلك حافزًا جنسيًا أقوى مما يمتلك الفرد العادي، ومن ثم فهو لا يملك إلا أن يتولاه القلق من أجله والعار منه، ولا يبرح يجتهد في كبته، ولكنه كلما أوغل في كبته، أمعنت حوافزه الجنسية في وقاومة الكبت، حتى ينتهي الأمر بأن تنبثق العاطفة الجنسية إلى السطح على شكل "أعراض.

كذلك غريزة حب الذات في المريض النفسي قوية، إنه يرغب رغبة شديدة في أن يكون عند حسن ظن الناس به، وأن يكون شيئًا مذكورًا وأن ينهض بالمثل العليا التي رسمتها له أمه، أو أبوه أو غيرهما من المشرفين على

تربيته. ولا شك أن حافزًا جنسيًا قويًا وحافزًا أنانيًا قويًا إنما يؤلفان مزيجًا متفجرًا!

ومع وجود هذين العاملين لابد أن ينشب صراع بين الغريزة الجنسية والأنا أو الذات، والنتيجة الحتمية مرض نفسي إذا بلغ الصراع أوج الشدة. والإنسان بعد هذا يمتاز عن الحيوان بعامل "الرغبة"، وإذن فالمريض النفسي شخص تتملكه رغبة أكبر مما تتملك الشخص العادي، فهو إذا أصابه شيء بخيبة أمل، كانت استجابته لهذه الخيبة أعظم من استجابة الشخص العادي وأكثر أولئك الذين يعيشون يومًا بيوم ولا يبالون بالحياة شيئًا، قل أن يهتموا أو تعتكر عواطفهم إذا لم تتحقق رغباتهم وأمانيهم، أما الشخص ذو الطبيعة العصابية فهو إذا أخفق في شراء بدلة، أو سيارة، أو لم يجد العمل الذي ينشده أوقعه تعطل رغبته أو إحباطها في يأس مظلم!

وثمة سببان عامان لكل مرض نفسي، الأول: سبب ترسيبي، والثاني: سبب كامن.فالضغط في المدرسة، أو حادثة سيارة، أو خيبة في حب، أو خسارة مال، أو لحظة رعب، أو صدمة أي من هذه أو غيرها من الحوادث المزعجة، قد تؤلف "السبب الترسيبي" للمرض النفسي، أو تؤلف، على حد قول المثل "القشة التي قصمت ظهر البعير"!

ولكن السبب الكامن الأعمق، أو الأسباب الكامنة العميقة يمكن تعقبها إلى زمن الطفولة، إلى تأثير البيئة في الطفل، وإلى استجابته لها، ولابد من الكشف عن هذه الأسباب الكامنة حتى يتهيأ للمريض النفسي الشفاء، ولحسن الحظ أن الكشف عن هذه الأسباب ميسور.. ولا ينبغي أن تقتصر على الحوادث الجسام في البحث عن أسباب التصرفات العصابية، بل إن

الحوادث الصغيرة، والأفكار والمشاعر، مهما تبد تافهة الآن، فقد تكون ذات أهمية فائقة ساعة حدوثها.

فقد يتلقى صبي "علقة" ساخنة عقابًا لعمل ارتكبه، دون أن تغير هذه "العلقة" من تصرفاته قيد أنملة ولكن دمعة يلمحها تترقرق في عيني أمه قد تغير مجرى حياته كلها!

إن الطفل يولد لا حول ولا قوة، فهو معتمد في حياته على من حوله، والضعف والاعتماد على الغير أشد ما يكونان في الطفولة، ولكنهما يمتدان عبر المراهقة أيضًا، على أن سنوات العمر التي يكون فيها العقل أشبه بقطعة العجين تنقش عليه كل المؤثرات، هي السنوات الخمس الأولى، وهذا هو السبب في أن الاختلالات العصابية على اختلافها، تبدأ في سن مبكرة في نحو سن الخامسة عندما يبدأ العقل والوظائف المفكرة في التفتح، فهنالك يحدث كبت تلقائي، أي تنسحب كافة التجارب التي مرت بالطفل حتى ذاك الوقت، إلى اللاشعور (العقل الباطن)، فتلك عملية تستهدف تقريب الطفل من المجتمع، فليس بالشيء المرغوب فيه أن يظل الطفل يذكر كافة التجارب المتعلقة بولادته، ورعايته كطفل عاجز، ومن ينسدل آليًا ستار يخفي الماضي الذي أدبر ويودعه طي النسيان، والتسمية العلمية لهذه العملية هي فقد الذاكرة الطفلي وبهذه العملية تنقل التجارب، ونماذج الإحساس المكبوتة ذاتيًا إلى غياهب اللاشعور، حيث يمكن أن تغدو نواة الأفكار العصابية فيما بعد!

ويصف أطباء النفس الطفل بأنه مخلوق مكتف اكتفاء جنسيًا ذاتيًا، والطفل المقدر له أن يغدو مريضًا نفسيًا لا شك أنه كذلك، والاكتفاء الجنسي

الذاتي –أي حصول الطفل من جسده على اللذة الجنسية..– ينطوي على مبالغته في تقدير قيمة الجسد كمصدر للذة الجنسية. فإلى سن الخامسة تقريبًا لا يعرف الطفل اللذة الذهنية الخالصة، أو يعرفها إلى د ضئيل لا يؤبه له، فحياته كلها تسيطر عليها الكيفية التي يحس بها جسده، والطفل الذي يمتاز بالطبيعة العصابية لا شك أنه يهتم باللذة التي يستخلصها من جسده اهتمامًا كبيرًا، ومعاملة الوالدين له والجو الذي يحيطانه به خليقان –إن لم يكونا من النوع المناسب..– أن يثبتاه على هذه اللذة الجسدية الطفلية، أو على غيرها من مظاهر عهد الطفولة، وتعرف هذه التثبيتات باسم التثبيتات الطفلية.

وإنه لمما يدعو إلى الدهشة أن في وسع الوالدين أن يجعلا من الطفل مريضًا نفسيًا سواء بإحاطته بالحب الشديد أو بحرمانه من الحب! فإذا أغدق على الطفل الحب جزافًا، ولبيت له كافة رغباته فقد يمضي في مستقبل حياته في اشتهاء شيء قد لا يجده ميسورًا عند الآخرين، وفي النهاية يكبت هذه الرغبات أو على النقيض، إذا أخفق الطفل في الحصول على كمية كافية من الحب لإشباع رغباته أو جانب منها، فقد ينسحب تدريجيًا إلى داخل نفسه، ويعتزل المجتمع ويصبح في النهاية مريضًا نفسيًا كسابقه، وهنا أيضًا يقع اللوم على عاتق الكبت!

ويجرنا هذا إلى موضوع "المركبات الوالدية" التي كثيرًا ما نسمع بها، كتعلق الصبي الشديد بأمه وتعلق الصبية الشديد بأبيها، أما أن هذه "التثبيتات" تعرقل مستقبلًا التعبير الحر عن الحياة العاطفية للصبي أو للصبية، فهذا أمر ليس فيه من شك، كما لا جدال أيضًا في أن هذه المركبات غالبًا ما تكون أساسًا تبنى عليه الصفات العصابية، وليس للمريض النفسي في ذلك من

ذنب. فمن الطبيعي أن ينجذب الأشخاص إلى أفراد الجنس الآخر أكثر من انجذابهم إلى أفراد جنسهم نفسه، ولهذا كان من الطبيعي أيضًا أن تجنح الأم إلى حب ابنها أكثر من حبها لابنتها، وعندما يكبر الأبناء كثيرًا ما تتجلى هذه العواطف على حساب الزوج أو الزوجة، فدون أن تعي الأم إذا بها مندفعة في حب ابنها، وفي ضمه إليها حتى لتنأي به أحيانًا عن الرغبة في الزواج، ويحدث الشيء نفسه بين الأب وابنته!

على أن الخطر الحقيقي يكمن في أن بذور التثبيتات الوالدية إنما تبذر في الطفولة المبكرة، وأن الوالدين لا يفعلان شيئًا لإزالتها على مر نمو الطفل! فأنت مثلًا لم تكن تملك إلا أن تحب أمك أو أباك، وإلا أن تحابي الوالد المختلف جنسًا ما لم يفعل هذا الوالد شيئًا يستدعي عداءك له، بل لم تكن تملك شيئًا إزاء تعمد أحد والديك –أو كليهما..– الاحتفاظ بك مضمومًا إليه أطول أمد ممكن، وإخفاقه في حملك على إدراك أن العالم يحفل بأشخاص كثيرين طيبين مثله وهنا ينبغي أن ننصح بدراسة كل طفل دراسة مستفيضة ابتداء من أيامه الأولى، أما فيما يختص بإغداق الحب أو حبسه، فأننا ننصح بإتباع نهج متوسط معتدل فذلك أدنى إلى توفير أسباب الصحة النفسية لأبنائنا.

(٢)

الإحساس بالذنب وراء كل مرض نفسي

الذنب والعار والنقص.. معًا دائمًا تعمل في تآلف، وتلعب دور الدكتاتور الطاغية الذي يسحق النفس ويذلها..والإحساس بالذنب يأتي أولًا، بل أبو الإحساسين الآخرين! ومتى أحست بالذنب، فطبيعي أنك ستحس بالخجل أو

بالعار، فإذا أحسست بالذنب وبالعار معًا كان منطقيًا أن تحس بالنقص! والإحساس بالذنب هو الثمن الذي يدفعه كل ذي طبيعة عصابية، فالرجال العاديين لا يحسون بالذنب، أو أن إحساسهم به طفيف، إذا قورن بإحساس الشخص الفائق الحساسية المتأجج الطاقة.

ولقد أسلفنا أن نموذج القمع الذي يؤخذ به ذوو الطبيعة العصابية قل أن يختلف عن ذلك الذي يؤخذ به العاديون، وليس هذا خطأ الشخص الذي قدر له أن يكون مريضًا نفسيًا، وإنما كان هو الضحية، فقد حمل على أن يستشعر من الذنب أكثر مما يجب، ولهذا غدا "مفتح الوعي" للذنب، وإذا مرت السنون غدًا عقله الباطن غاصًا بأسباب الإحساس بالذنب!

وأنه لأمر يؤسف له ننشأ على هذا العدد الضخم من الأكاذيب !! فعملية تشويه الحقائق – غالبًا تغطية لنقص المعرفة بموضوع معين – هي أسهل المخارج في تربية الأطفال!.. وهي في الوقت نفسه أفعل الوسائل لتقويض جور الرجولة أو الأنوثة في المرء !

أتذكر الأكاذيب التي حدثوك بها عن الاستمناء والصلات الجنسية المثلية وعن أفكارك تجاه الجنس الآخر؟ أتذكر ما قالوه من أن الموت جزاء الخطيئة؟ أتذكر الأمثال والحكم التي رددوها عن "النوم المبكر والنهوض المبكر"، وكيف يجعلان المرء صحيحًا، ثريًا، حكيمًا؟..

ولعلك تقول: "ولكنني الآن، وقد نضجت، صححت ما سمعته في طفولتي من آراء خاطئة".

ولكني أجيبك: "إنك ربما صححتها في "وعيك"، ولكن ألا ترى أن هذه الحقائق الخاطئة – بما أنها طبعت في ذهنك عندما كنت بعيدًا عن النضج، سهل التأثر – ربما ظلت عاملًا مهمًا في إحساسك بالذنب؟!".

وقد يبدو في هذا القول بعض العنف، ولكنه عنف لابد منه لأحملك على مكافحة الإحساس بالذنب، وثمة مثل يقول: "لا يفلق الجذع القوي إلا الفأس القوية" والإحساس بالذنب جذع قوي!

والإحساس بالذنب يسبق أغلب الأمراض النفسية المعروفة، بل هو السبب الدفين للخجل، وضعف الثقة بالنفس، وازدراء النفس، والإحساس بالمرارة، والشك والتوجس،وتجسيم التوافه، والاعتقاد في عدم الجدارة واليأس والشعور بحقارة النفس والنقص والاكتئاب والمخاوف بأنواعها، بل هو المسئول عن العذاب الذهني جميعًا، ولعله لا يوجد في هذه الدنيا إنسان – طفلًا كان أو ناضجًا، ذكرًا كان أو أنثى – لم يلم نفسه في فترة من فترات حياته على ما راوده من أفكار جنسية، أو على امتثاله للممارسات الجنسية.

وبرغم أن المسائل الجنسية قد أصبحت اليوم تناقش بحرية أكثر من ذي قبل، إلا أنها ما زالت –إلى حد ما..– موضوعًا "محرمًا، وما زالت الدعابات ذات المعنيين هي الوسيلة الاجتماعية الغالبة للتنفيس عن البخار الجنسي المتكاثف في النفوس!.. إن العقائد الخاطئة عن الجنس والحب ما برحت أقوى مسببات الإحساس بالذنب، على الأخص في النساء والأطفال، وما أكثر الفتيات اللواتي متى استشعرن الحوافز الجنسية، وراودتهن الخيالات والأوهام التي تتفرع عليها اعقدن على الفور أنهن أصابهن الخبل! وتختلف آراؤهن في أنفسهن عندئذ باختلاف ما لقنوه في الطفولة!

وسرعان ما ينبع الخجل (أو العار) من الإحساس بالذنب، حتى ليخيل إليك جاءا معًا، وقل أن يتبادر لأذهان الناس أن غيرهم من الناس على شاكلتهم تمامًا، بل يحسبون أنفسهم متفردين متميزين، ومن ثم تشتد قبضة الإحساس بالخجل عليهم، ومع الخجل تنشأ الرغبة في أن يقارن المرء بينه وبين غيره كي يستشف -إذا أمكن..- إن كانوا يعلمون ما يجري في داخليته! وتنبري عندئذ غريزة حب الذات كي تبدأ صراعًا مع غريزة حفظ النوع، وتصدى الذات (الشخصية إذا شئت)، مدفوعة بالرغبة في أن تكون مرضيًا عنها من الناس، في وجه الدوافع الجسمانية، والرغبات الحيوانية.. ولا يمضي وقت طويل حتى تعقد الغلبة للذات، وينتهي الفرد -الذي يستشعر الذنب والعار..- إلى الاشتباه في أن الآخرين يعرفون ما يجري بداخليته! وهناك يغدو ضحية للشك، فيعتزل المجتمعات، ويحمر وجهه خجلًا، ويدقق النظر إلى نفسه في المرآة، ويرسخ في نفسه الاعتقاد بأن عينيه تفضحانه، وتسارع دقات قلبه، ويضطرب جهازه الهضمي، إلى غير ذلك من أسباب الاضطراب، ويتضافر الإحساس بالذنب والإحساس بالعار على خلق الإحساس بالنقص.

(٣)

مركب النقص

لقد شاع الإحساس بالنقص حتى غدت عبارة "مركب النقص" من العبارات العامة المتداولة، ولا شك أن الإحساس بالنقص مسئول عن جانب كبير من التعاسة والإخفاق.

والمرء إذا كان مدركًا إدراكًا واعيًا أنه ناقص، وكان إدراكه قائمًا على نقص فعلي كعجزه عن التفوق في ناحية، كقلة استعداده، أو كضعف

ملاحظته، أو غيرها من أنواع العجز، فإنه من الناحية العلمية المجردة لا يوصف بأنه يعاني "مركب النقص"، وكذلك المرء الذي يعاني علة أو عاهة جسمانية كالأعمى والأعرج مثلًا. فالعقدة من الناحية الفنية فكرة أو تجربة مكبوتة مرتبطة بعاطفة غير مرضية، أي ن العقد مكبوتات انتقلت من الشعور إلى اللاشعور، فما يحدث خلال يقظتنا ولا يسرنا نجتهد في تنحيته، أي نسيانه، على أننا بطرده من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور لا نمحوه، وخاصة إذا كان تجربة متعلقة برغبة غريزية.

افترض أن فتاة ربيت تربية تقليدية محافظة وقعت في حب رجل متزوج.. إن شعورها أو ضميرها أو ذاتها –سم ما شئت..– يصرخ قائلًا: "لا"، ويصرخ الدافع الغريزي الجنسي قائلً: "نعم"، وفي النهاية تتغلب الذات، وتجتهد الفتاة في نسيان الرجل الذي قضى المجتمع، وقضت تربيتها ومعتقداتها الأخلاقية والدينية بألا يكون ملكًا لها، أو على الجملة لقد استطاع عقلها أن يكبت الحب، وما ارتبط به من خواطر أليمة، أي أن يزيحه من جانب منه – هو الشعور..– ويدفع به إلى جانب آخر –هو اللاشعور..– وفي هذه الحالة يقول أطباء النفس أن عقدة – أو مركبًا..– قد تكونت!.. أي أن شبكة من المعطلات، والعواطف ذات الأهداف المتعارضة، والإحساسات الممضة آنئذ قد نصبت.

أفترى هذه الفتاة، بعد أن أفلحت في كبت رغباتها البدائية قد أصبحت خالية من بواعث عدم الرضا؟ ألا أنها لم تعد تفكر (تفكيرًا واعيًا) في الرجل المتزوج الذي اشتهته، قد أصبح الموضوع منتهيًا؟! العكس هو الصحيح، فما الذي يعني جهازها الجنسي – بوصفه جهازًا عضويًا بحتًا – من التقاليد، أو من الأيمان التي أقسمها رجلها المشتهي حين تزوج؟ إن نفسها "الحيوانية"

اللاشعورية تريد أن تعبر عن نفسها بغض النظر عن المحرمات أو الممنوعات "الواعية"، أنها تريد رجلها، هذا الرجل بالذات، أما الطريقة التي تحقق بها في النهاية هذه الرغبة فهي طريقة الاستبدال؛ لأنها لا تملك سوى هذه الطريقة ومن ثم يرسخ في نفس الفتاة أنها ناقصة.

والأرجح أنها لن تدرك السبب، وبرغم ذلك يظل الإحساس بالنقص عرضًا أو رمزًا أو إشارة لهزيمتها، هزيمة أعمق رغباتها!

على أن ثمة مكبوتات جنسية لأسباب اجتماعية قد لا تفضي إلى الإحساس بالنقص، بل تفضي إلى مجرد حالة من عدم الاستقرار والعصبية العمومية كذلك قد ينتج الإحساس بالنقص عن مكبوتات ليست جنسية، فالقصور المتكرر عن بلوغ مطمح في ميدان غير جنسي، أو أب متسلط أو أم متسلطة قد تمهد لقيام إحساس بالنقص.

ونعود إلى أولئك الذين يحسبون أنهم يعانون مركب النقص بسبب عجز حقيقي فنضيف إن المبالغة في تقدير العجز، أو تقييمه تقييمًا خاطئًا هما السبب الأساسي في هذا الإحساس، وكل ما يتطلبه الأمر في هذه الحال هو معونة هؤلاء على أن ينظروا إلى أنفسهم نظرة خالية من الشوائب، وعلى أن يغيروا طريقتهم في العمل أو في العيش وفي وسع الفرد من هؤلاء أن يفعل ذلك بنفسه لنفسه.

عرفت فتاة يشوبها العرج قد أضناها عجزها عن الرقص حتى فكرت في إزهاق روحها! ومن حسن حظها أنها نشدت العلاج الطبي في الوقت المناسب ولم يكن عرجها بالميسور علاجه، ولكن اتجاهها الذهني أو إحساسها الواعي بالنقص كان علاجه ميسورًا.

فقد كانت تنشد المرح وكان ما تنشده أول ما سعى الطبيب النفسي لإيجاد منافذ له، لقد أدرك أنها إذا وسعها أن تعبر عن نفسها بالموسيقى، وحبذا لو تفوقت في هذا، فإنها عندئذ تجد بديلًا من عدم مقدرتها على الرقص، وقد صح ما قدر.. فقد وسعها بمعاونة أستاذ بارع، وبالمثابرة على التمرن ست ساعات في اليوم لا أن تجيد العزف وحسب، بل أن تغدو عازفة في فرقة "للكونسرت" فماذا يهمها من الرقص بعد، وقد عبرت عن نفسها بالموسيقى بطريقة مرضية؟ لقد غدت فتاة متكاملة راضية.

ولحل مشكلات النقص "الواعي" لابد أولًا من إزالة المبالغة في العاطفية، ولعل أوفق السبل لهذا أن يعكف المرء على وضع قائمة بأوجه قدرته ثم يقارن بينها وبين أوجه عجزه ثم يولي اهتمامه كله لأوجه المقدرة: يتحدث عنها ويفكر فيها، وبهذا يحل عنصر الثقة بالنفس محل عنصر الخوف، فإذا آفاق واسعة قد تفتحت وانبثقت.

أما في النوع الآخر من النقص، ونقصد به النقص "اللاشعوري" فالنقص غالبًا متنكر، ونماذج هذا النوع من النقص أعمق وأكثر انضاحًا، وهي الأنواع التي تسبب أعظم الضرر. فأولئك الذين يعانون نقصًا لا شعوريًا لا يعرفون أن بهم نقصًا، إنهم وحسب مدفوعون إلى التفكير والإحساس والتصرف بطرق متميزة بوساطة آليات عطفية لا يعونها، وهم جاهلون تمامًا بما يدور في داخلية نفسهم.. إن النقص يخدعهم ويضرب على عيونهم غشاوة، وهم في قبضته أشبه بعرائس "الأراجوز" يحركها من خيوط!..

ولنضرب على ذلك مثلًا، وفي مثلنا هذا كانت اللعثمة هي القناع أو الرمز الذي رمز به للنقص وإن كان الوالدان حسبا اللعثمة "سببًا" في النقص،

وقد ظل المريض يتدرب على الكلام أكثر من عام، وأنفق خلاله أبواه مئات الجنيهات على أنواع العلاج المختلفة، ولكن بلا جدوى! فقد كان مستحيلًا أن يضع لسانه في موضعه الصحيح، وأن يتنفس بطريقة سليمة، وهما أمران أساسيان في برامج التدرب على الكلام، فلماذا؟ لأن الاهتمام وجه إلى الناحية الخاطئة، أو على حد قول المثل: وضعت العربة أمام الحصان!

كان الواجب في هذه الحالة أن يوجه الاهتمام إلى تكوينه العاطفي الذي تسبب في اضطراب الكلام، أي في العقدة.. فلو أن هذه العقدة حلت، لحلت اللعثمة وحل النقص من تلقاء نفسيهما.

وسرعان ما أدرك الطبيب النفسي أن هذا الشاب "حاد الضمير"، فقد كان متلهفًا على النجاح عندما كان طالبًا في المدرسة، كان يخشى السقوط ويهابه وقد بالغ فيهما اعتبره "التزامًا" حيال دراسته، ثم اضطر إلى التخلي عن دراسته والالتحاق بمصنع عاملًا يدير إحدى الآلات. وعندما رأى الطبيب أنه شغوف بالأرقام، رغبه في الالتحاق بمدرسة ليلية لدراسة المحاسبة، وفي دراسته تلك ألفي زملاؤه على خلافهم في المدرسة الثانوية رجال جد مثله..

ولم يكن يتعيز عليه عندئذ ن يهتم بالالتحاق بفرقة رياضية أو اجتماعية، ولم تبلبل المحاسبة — التي تتفق وميوله – أهدافه ولا أفكاره، أي بمعنى آخر لم تكن هناك أفكار متلعثمة لتلعثم كلماته! وفضلًا عن هذا فإن اللاشعور لم يعد بحاجة إلى عجز في الكلام لينتحله عذرًا للفشل في المدرسة، وفي مدى شهرين اختفت اللعثمة بغير تدرب على الكلام، فقد كان المسئول الأول إحساسًا بالذنب دفينًا في اللاشعور تجلى في صورة حدة الضمير، كما تجلى في مقاومة المقاييس التقليدية.

والنقص اللاشعوري في وسعه أن يحد من مقدرة المرء على الإنتاج وأن يقوض سكينة نفسه، ولكن أهم ما في الموضوع أن في الوسع استكشافه وقهره كل ما يتطلبه الأمر أن تستكشف العقدة أو العقد، وأن تخرجها إلى حيز الشعور، وهنالك يتلاشى النقص كما لو كان بفعل ساحر!!

ومن الجدير أن نلاحظ أن مركبات النقص (شعورية أو لا شعورية) غالبًا ما تولد في المرء نموذجًا للتصرف مضادًا تمامًا للنقص، وهذه عملية دفاعية يقصد بها إخفاء ما يفكر فيه المرء ويرغبه في قرارة نفسه، ومثل هذا الدفاع يحمل غلبًا في ثنياته نوعًا من أنواع التفوق.

مثال ذلك أنك تجد ذوي الذقون الشوهاء يغطونها بلحى أنيقة، أو تجد قصار القامة يتحدثون بصوت مرتفع، في حين يخفض طوال القامة من أصواتهم حتى لا يلتفتوا الأنظار، وثمة شواهد ماثلة لعيان على ألوان أخرى من الدفاع تولدها العقد المختلف.. فضعاف الثقة دفاعهم أنه لا يوجد من يوثق به، والممتنعون عن الخمر إنما يمتنعون عن الخمر دفاعًا عن رغبة لا شعورية في الخمر، بل حتى الشجاعة قد تكون دفاعًا عن الجبن، وقساوة القلب دفاعًا عن طيبة القلب، والفظاظة دفاعًا عن الوداعة.

ومن المؤكد أن كل الحوافز القوية – وحوافز العصابي قوية جميعها – تحاول أن تؤكد نفسها وأن تحوز الرضاء.. فإذا لم يتيسر لها أن تحقق هذا مباشرة وبغير قناع في دنيا الحقيقة عن طريق الشعور، والتفكير المتدبر، والتصرف العامد، فهي عندئذ تكبت ويكون الكبت عقدة لا شعورية، تتلمس مخرجًا ملتويًا، وتظهر بصورة رمز محير سواء في التفكير، أو في الإحساس،

أو في التصرفات، أو في الأحلام. على أن الإحساس بالذنب وما يصاحبه من إحساس بالخجل، هو السبب الأصيل في معظم مركبات النقص.

(٤)

المخاوف والتسلطات

لا جدال في أننا جميعًا ميالون إلى الجبن والخوف في وقت من الأوقات، بل الواقع أن انعدام الخوف في مواجهة أي شيء سواء كان الارتباك المالي، أو المرض الخطير، أو أي خطر داهم آخر، إنما يعني انعدام الحصافة وبعد النظر، كذلك من الطبيعي أن نخشى المضاربة في بورصة الأوراق المالية، أو القفز في مياه ضحلة، أو قيادة سيارة بسرعة كبيرة، أو ما إليها، وتلك المخاوف إنما تولدها غريزة حفظ النفس. على أن هناك مخاوف عصابية متميزة ومن هذه المخاوف، الخوف من الموت، والخوف من الشيخوخة، وخوف الظلام، وخوف الفقر، وخوف الثعابين، والقطط، والديدان وما إليها..

ثم هناك خوف الأماكن الضيقة أو المقفلة والذين يعانون هذا الخوف يعتريهم القلق إذا وجدوا في غرفة مقفلة، أو في مصعد، أو فيما شابههما، وهم لا يأمنون ولا يستشعرون الراحة إلا إذا وجدوا في أماكن في أماكن متسعة أو إذا فتحت الأبواب والنوافذ. وعلى نقيض هؤلاء، أولئك الذين يعانون خوفًا من الأماكن المتسعة المكشوفة فهؤلاء يخشون عبور شارع أو ميدان، ويتولاهم القلق إذا وجدوا في مسرح كبير أو قاعة فسيحة.

وهناك كذلك الذين يعانون الخوف من الأماكن المرتفعة، أو من القذارة، أو من رقم معين وما يرتبط به، أو من المجتمع الإنساني أو من القطط أو من

النظر الدم، إلى آخر القائمة الطويلة العريضة التي لا تنتهي من المخاوف العصابية!

والذي يعاني الخوف من رقم معين لنفترض أنه الرقم ٧ مثلًا، لا يخاف هذا الرقم وحده، بل يخاف مضاعفاته كذلك كالأرقام ١٤ و٧٧.. إلخ! أعرف مريضًا بهذا الخوف كان يتولاه الرعب كلما أشار عقرب الدقائق إلى سبع دقائق قل أو بعد أية ساعة.. فهنالك يتولاه الإحساس بأن شيئًا مرعبًا لا يدريه على وشك أن يحدث له، وفضلًا عن ذلك، كان كلما صعد سبع درجات تولاه الذعر على الدرجة السابعة! وفي اليوم السابع من كل شهر كان يلازم فراشه متحاشيًا المجازفة بالخروج خوفًا من وقوع خطر لا يعلم كنهه.. ! وغني عن القول أن الرقم ٧ قد أحال حياة هذا الشخص إلى جحيم مقيم! أمثال هذه المظاهر عصابية في أصلها.. إنها رموز تشير إلى أشياء يريد العقل الباطن أن يعبر عنها، والتحليل النفسي هو أفضل السبل لعلاج هذه الأعراض جميعًا.

ومن الحقائق السيكولوجية أن الخوف ينطوي –بطريقة رمزية..– على رغبة لا شعورية في تحقيق الشيء الذي تخافه! ولا يعني هذا أن الشخص الذي يخاف أن يفقد عقله مثلًا يريد حقيقة أن يفقد عقله وينقل إلى مستشفى الأمراض العقلية، ولكنه في اللاشعور مع ذلك يداعب هذا الاحتمال لأنه متى تحقق وسعه أن يتحرر من صعاب دنيا الحقيقة، أو وسعه، على الجملة أن يهرب دون أن يخشى لومة لائم! ولكن من ناحية أخرى ثمة أسباب قوية – حتى في العقل الباطن نفسه – تدفع المرء إلى القعود عن هذا الهروب، والصراع بين ما يشير إليه الجنون (الرغبة في الهروب) والرغبة في البقاء والمكافحة، هو الذي يتجلى في الخوف من الجنون، وعن طريق الخوف

يزداد العقل الواعي اطمئنانًا إلى أن الرغبة اللاشعورية في الهروب لن يسمح لها بالتحقق، ومن ثم يمكن القول، بصفة عامة، أننا حين نخاف من حدوث شيء فإننا إنما نسلح أنفسنا ض احتمال حدوثه، وفي ذلك يقال المثل القديم الشائع "إن ما تخافه لا يحدث مطلقًا"! وكالمخاوف العصابية في تنوعها وشدة سيطرتها، الأفعال والأفكار المتسلطة.

ففجأة ولغير سبب ظاهر تجد نفسك تهمهم بلحن شائع أو غير شائع.. وبعد برهة تستشعر الضيق لأن هذا اللحن يمضي في تكرار نفسه بداخل ذهنك دون أن تهمهم به!..

أي بمعنى آخر ينقلب الأمر إلى همهمة ذهنية تلح عليك وتلاحقك وأنت لا تستطيع منها خلاصًا.

وسبب مثل هذا التسلط يكمن في اللاشعور.. فلعلك سمعت هذا اللحن في حفلة حضرتها مع شخص تهتم به اهتمامًا عظيمًا.. أو لعل اللحن لحن خفيف نابض بالحيوية أراد اللاشعور أن يرفه به عنك وينتشلك من همومك، وثمة غير هذا وذاك من الأسباب التي تتحول، بما يرتبط بها من خواطر، إلى أفكار أو أفعال متسلطة.

والفعل المتسلط هو في الواقع فكرة متسلطة تحمل في ثناياها حافزًا إلى العمل، فيحس المرء أنه "مدفوع" إلى فعل هذا وذاك بغض النظر عن مدى رجاحته، وقد يمتثل المرء للفعل المتسلط، أو قد يقاومه، فإذا قاومه ورده غالبًا ما يستشعر الضيق ويفتقد الراحة.

ومن بين الأفعال المتسلطة الشائعة، الرغبة في التأكد من أن الباب مغلق، أو من أن موقد الغاز مقفل، أو من أن السيجارة مطفأة.. ويذهب المرء

إلى الباب أو الموقد أو مكان السيجارة فعلًا ليتأكد.. ومن الأمثلة الشائعة كذلك الرغبة القاهرة في تلمس قضبان الأسوار إذا ما حاذاها المرء أو في السير على حافة الطوار، أو في جمع أرقام السيارات المارة في الطريق، ثم هناك الذين يحسون رغبة في التفتيش تحت السرير، أو فتح ضلف الدولاب جميعها قبل النوم!

وقد تلح مجموعة بأكملها من هذه الخواطر على المرء فلا يستشعر راحة حتى يشبعها. وقد تكون الأفعال المتسلطة مخربة أحيانًا كأولئك المنساقين إلى تحطيم المصابيح الكهربائية، أو الواجهات الزجاجية!.. وقد تشتد وطأة الأفكار والأفعال المتسلطة حتى يعوق عذابها المرء عن استكشاف معناها، وعندئذ يوصف هذا المرء بنه يشكو مرضًا نفسيًا حقيقيًا هو عصاب القهر.

ألحت على مريضة فكرة متسلطة بأن كل ما تلمسه بيدها سيسم أي شخص يلمسه بعدها!.. وكان سبب هذا الخاطر الإحساس بالذنب الذي ولدته معتقداتها الخاطئة عن الناحية الجنسية كما سمعتها في طفولتها، فما راودتها في شبابها الخواطر الجنسية وقع في روعها نها إنسانة "مسمومة"، وبرغم إدراكها أنها لا يمكن أن تكون كذلك إلا أن الخاطر ألح عليها!

وظل مريض آخر مدة ثلاث سنوات يعاني من تسلط عصابي يدفعه إلى ارتداء ثيابه ثم خلعها ثم ارتدائها مرة أخرى وهكذا ثلاث مرات قبل ن يستشعر الراحة!.. وكان آخر يعمد إلى الطواف حول منزله قبل ن يدخله!.. وثالث كان يغسل يديه بالصابون ثم بالكحول كلما مس مقبض الباب! ولا

شك أن في وسع "الأفكار" أن تلح وتلج في الإلحاح حتى تحيل المرء إلى عذاب مقيم..

عرفت أما كلما انصرف عنها أبناؤها ألحت عليها فكرة أنهم سيصابون في حادثة! وكانت تحيطهم بكل أسباب الأمان والحماية، حتى لقد كانت تدرك أن فرص إصابتهم في حادث جد بعيدة أو مستحيلة، ولكن الفكرة برغم ذلك ألحت عليها وأحالت حياتها حيمًا!..

وغالبًا ما تعاني الفتيات من أفكار جنسية ملحة، وأفكار الفتيات التي تدور حول الرجال هي في حد ذاتها، أفكار عادية طبيعية، ولكن الذي يكسبها الصفة العصابية هو تكرارها وتزاحمها في الذهن. والوقوع في الحب قد يكون تسلطًا عصابيًا، فعجز المرء عن التفكير إلا في الشخص الذي يحبه، إنما هو عصاب تسلطي متكامل العناصر!

بل حتى الضمير قد يغدو تسلطًا عصابيًا إذا ما فرض نفسه على تفكيرنا وراح يحصي علينا أخطاءنا ويمد إلى أفعالنا أصبعًا لوامة ليشعرنا بالذنب.. ووظيفة الضمير هي أن يملي علينا ما ينبغي أن نفعله وما لا ينبغي حتى لا ننشز عن القيم والمقاييس الأخلاقية المتعارف عليها، ذلك أن في داخلنا أحيانًا – على عمق ليس بكبير – يكمن الوحش الذي لم يروض والذي نخشى انطلاقه.. وقد تربينا على أن هذا الوحش ينبغي أن يظل مكبوتًا مدفونًا، فإذا نم عنه شيء بين الحين والآخر انتابنا الضيق والألم، وأدركنا أنن فعلنا شيئًا منكرًا، ومن ثم نلوم أنفسنا ونؤنبها، وقد نبالغ في اللوم والتأنيب فنعتبر أنفسنا منبوذين من المجتمع، غير جديرين بالاختلاط بالأشخاص المهذبين وعلى الأخص أولئك الذين نحبهم.

فالتسلطات العصابية سواء تجلت في ضمير حاد لا يفتأ يتدخل في أفعالنا مستنكرًا، أو تجلت في أفعال معينة لا يملك المرء بدافع إلحاحها إلا أن يفعلها، ليس لها إلا نتيجة واحدة هي العذاب النفسي.

والعلاج واحد مهما تتنوع الأسباب، فالأفكار والأفعال المتسلطة سواء اتضحت للذهن أو تنكرت في شكل رمزي إنما يكمن علاجها في التنقيب بداخل اللاشعور عن العقدة، أو عن سبب عدم التوافق والانسجام.

(٥)

عدم التوافق الجنسي

من الصعب أن نجد الشخص الذي توافقت حياته الجنسية ورضيت رضاء مطلقًا، ولا نقول أن مثل هذا الشخص لا وجود له، ولكن وجودهشديد الندرة أما بين العصابين فانعدام التوافق هو القاعدة. وليس هذا بالذي يدعو إلى العجب، إذا ذكرت أن العصابي يستشعر دوافع وحوافز أقوى مما يستشعر الرجل العادي، ومن بين هذه الدوافع ولا شك الدافع الجنسي.. وإذا ذكرت أيضًا أن العصابي لم يتوافق قط مع شيء من المقاييس أو القواعد الأخلاقية والدينية والتقليدية، وما دامت هذه المقاييس نفسها متناقضة مضطربة متغيرة، فإنه يترتب على ذلك ن تظل الناحية الجنسية أكثر النواحي التي يلقي العصابي عناء في التعبير عنها.

ويتلخص ما يعتنقه الآباء من "حقائق" عن الناحية الجنسية فيما يلي:

"يظل الطفل منزهًا عن الأفكار والممارسات الجنسية، أما البالغ المراهق فيتعلم بشكل ما، كل ما يريد معرفته من وسائل التعبير عن المشاعر الجنسية،

ثم بشكل ما تتقدم إليك المرأة المناسبة، أو الرجل المناسب – فتكس عليها أو عليه – كل رغباتك الجنسية وتصورها – أو تصورينه – في أحلامك وخيالك بصورة المثل الأعلى، ولا يتعدى التعبير عن هذه الرغبات قبل الزواج حد التقاء الشفاه في قبلة.. ثم تتزوج، وفجأة تكشف لك غريزتك عن ماهية العلاقة الجنسية، وإلى أي شيء ترمز، وإلى أي مدى تنغمس فيها، فإذا حملت الزوجة، خفت الغريزة مرة أخرى لنجدتها ودفعتها إلى ما ينبغي أن تفعله، ثم مرة ثالثة تتدخل الغريزية لتكشف أمام الأم الطريق إلى تنشئة طفلها.. وبالطريقة نفسها عندما يجد الزوج نفسه على وشك أن يصبح أبًا يدفعه حبه المثالي إلى الحد من شهوته الجنسية لمدة عام أو نحوه.. ثم إذا مضى على الزواج ما بين خمسة أعوام وعشرة يجد الزوجان أن دوافعهما الجنسية تضمحل وتضمحل ومن ثم فالأفضل أن يضع الزوجان لها حدًا!" ولكن الطفل العصري لا ينشأ على هذا الطراز السخيف! فطبيعة الغريزة الجنسية وأهميتها تدرس الآن في المدارس، والآباء يتحدثون إلى أبنائهم عن المسائل الجنسية، وثمة كتب عدة أعدت للأطفال وللكبار على السواء تعالج الموضوع من الناحية العلمية في بساطة ويسر.

فالكبت والانطواء، والشعور بالذنب، والإحساس بالخجل والعار، وغيرها من المشاعر الهدامة إنما تتلاشى وتصبح ذكرى من ذكريات الماضي متى أدرك المرء الحقائق الصحيحة الملابسة للمسألة الجنسية. وإذا كنت عصابيًا فلا شك أنك تعوزك المعرفة الحقة الكافية بالمسألة الجنسية واستعد في ذهنك الماضي، فلعلك تذكر كم كنت مضطربًا محيرًا أو لعلك إلى الآن محير مضطرب.

وينبغي أن ندرك أن الحياة الجنسية للإنسان ليست مقصورة على موسم كما هي الحال بين الحيوان، ولا هي مقصورة على رغبة المرء في أن تكون له ذرية فقلة من النساء والرجال هي التي تسعى إلى الزواج بقصد إنجاب الأطفال، أما بين غير المتزوجين حيث الرغبات الجنسية أقوى، وحيث الحياة الجنسية أبعد عن الرضاء – فإن خوفهم من أن "يضبطوا" متلبسين بالممارسة الجنسية يدفعهم إلى كافة مظاهر الشذوذ الجنسي الشائعة! ومن الحقائق الثابت أن الدافع الجنسي لسبب ما، أو لجملة أسباب، يتعطل التعبير الطبيعي عنه فيصبح أقوى وأشد، ومن الحقائق الثابتة أيضًا أن العادة السرية والممارسة الجنسية المثلية أشيع بكثير مما يظن المرء.

ولكن القاعدة التي لا استثناء لها أن أولئك العاجزين عن الزواج الذين يمارسون هذه الوسائل الشاذة للتعبير عن عواطفهم المضغوطة أو الذين يمارسون هذه الوسائل بعد زواجهم إنما هم عصابيون بحكم تكوينهم. والقاعدة نفسها تسري على أولئك الذين يواصلون المجون بعد زواجهم، وأولئك الذين يعانون إلى حد ما البرود الجنسي أو العنة، بل تسري كذلك على أولئك الذين تخبو رغباتهم الجنسية سريعًا، والذين لا يصلون إلى الارتواء أبدًا، والذين يعانون من لون من الألوان العديدة التي تندرج تحت اسم "عدم التوافق الجنسي".

وليست الحياة الجنسية غير الراضية – في حد ذاتها – هي كل شيء من وجهة نظر اللذة أو الألم الذي يستشعره المرء ذهنيًا أو عاطفيًا أو كليهما، فالدافع الجنسي المكبوت – مهما يكن نوعه – يؤثر – إلى درجة كبيرة – في عمل المرء، وكفايته، وسعادته، وصلاته الاجتماعية ونموه وصحته، فمثل هذا

الدافع البدائي لا يمكن محوه من الوجود –كليًا أو جزئيًا..– بغير أن تتأثر الشخصية.

وبغض النظر عن رأينا في الدافع الجنسي، وهل هو أقوى الدوافع جميعًا أو ليس أقواها، فإن الحقيقة الواقعة هي أن الرجل – أو المرأة – الذي يحيا حياة جنسية راضية إنما يمتلك ميزة تعوضه عن أي نقص عصابي آخر، فالإنسان الذي توافق من الناحية الجنسية إنسان ممتلئ حيوية وطموحًا وإحساسًا بمتع الحياة وثمة سببان عامان مسئولان عن عدم التوافق الجنسي، الأول هو القمع الواعي، أي تصميم المرء على الامتناع عن الاستجابة لغرائزه بقوة الإرادة، والآخر: الكبت اللاشعوري، أي أن يرغب المرء في الاستجابة، ولكنه لا يستطيع لسبب يجهله، وفي حالات القمع الواعي يدل التحليل النفسي على ن طريقة تربيته في طفولته هي التي أعدته لمثل هذا القمع، والكبت – واعيًا أو لا واعيًا – مرده دائمًا إلى إحساس بالذنب والعار، ولا يدرك المرء أنه يعانيه.

أو بعبارة أخرى لو أنك أدركت أن الغريزة الجنسية ليست دافعًا رذيلًا، وليست في الوقت نفسه دافعًا طيبًا وفقًا لمقاييس المدنية الحديثة، لما عانيت شيئًا من المصاعب العصابية، واجه الحقائق الجنسية في حياتك، مهما تكن طبيعتها، فالطبيعة هي الطبيعة وليس فيها ما يدعو إلى الخجل أو العار، تجد حياتك الجنسية – على الفور – قد أصبحت أكثر رضاء.

فمثلًا هناك من يعتقدون أن العادة السرية قد أضرت بهم ذهنيًا أو بدنيًا، ولا سند لهذا الاعتقاد سوى أنهم هكذا يعتقدون! وهناك من يستشعرون الامتهان لأنهم يحملون لفرد أو لأفراد من نفس جنسهم حبًا قويًا، جنسيًا في

طبيعته أو يوشك أن يكون جنسيًا، ومن ثم يحيون حياة تعسة دون أن يكونوا قد مارسوا حقًا العملية الجنسية مع هؤلاء الأفراد، وقل القول نفسه عن كافة من تراودهم أفكار جنسية شذت عن المألوف المتعارف عليه.

والقدرة الجنسية أو القصور الجنسي مسألة ذهنية بحت في أصلها، فتسمية الأشياء بأسمائها ووضعها موضعها الصحيح في ميدان الاحساسات والأفكار الجنسية، وبغض النظر عن المؤثرات اللاشعورية، في وسعها أن تمحوا كثيرًا من الميول العصابية، ومن ثم فلا تستشعر الذنب أو العار تجاه ما راودك أو يراودك من أفكار جنسية.. ولا تستشعر الذنب أو العار تجاه ما صنعت حيال هذه الأفكار، فالمهم ليس هو ما فكرت فيه أو صنعته في الماضي، إنما ما سوف تصنع في المستقبل.

ومرة أخرى يتضح عامل الجهل، فقلة من الناس هي التي تعلم ما ينطوي عليه التطور الجنسي الطبيعي العادي، وقد عرفت أشخاصًا يعتقدون أن السائل المنوي "دم أبيض" وأن العضو التناسلي امتداد للسلسلة الفقرية وأنه متصل مباشرة بالعقل! وكثير من العصابيين يستشعرون الانهاك عقب العملية الجنسية في حين أن العكس هو الذي ينبغي أن يكون صحيحًا والغالبية العظمى من الرجل تشوب فكرتهم عن التمهيدات الجنسية الغرابة وعدم الفهم!

لقد تولت الطبيعة عند مولدنا أمر رعاية "غريزة التغذية" فجعلت من الفم منطقة تحمل اللذة للطفل بحيث يقبل على الرضاعة لينمو سريعًا. وعند مرحلة البلوغ، ولسبب يستهدف حفظ النفس أيضًا، تتكون منطقة شبقية أخرى في

الأعضاء التناسلية، فالطبيعة في كل شكل من أشكال الحياة تبذل أقصى الجهود لمد أجل الحياة.

وحتى برغم أن الإنسان يتطور تدريجيًا مبتعدًا عن المناطق الشبقية بظهور رغبات جديدة إلى حيز الوجود، إلا أنه لا ينفصل عن هذه المناطق انفصالًا تامًا، والمفهوم أن هذه المناطق الشبقية إنما تكونت ليستثيرها المرء بالغذاء في حالة الطفل وبالاستمناء الذاتي (العادة السرية) في حالة البلوغ، وهذا هو السبب في أن العادة السرية شيء طبيعي كالغذاء تمامًا، وفي أنها لا يمكن أن تكون ضارة إلا مع الاسراف الشديد، أو مع اقترانها بفكرة الضرر!

كذلك من الطبيعي الانتصار على عادة الاستمناء، فالطبيعة لا تبلغ هدفها إلا بالتزاوج. والانتقال من مرحلة الاستمناء الذاتي إلى مرحلة التطلع نحو الجنس الآخر لا يأتي قفزة واحدة، وإنما تسبقه خطوة هي التي تتمثل في رغبة الفتى – أو الفتاة – في فرد من نفس نوعه قبل أن يتجه إلى فرد من النوع الآخر، فجد النوع نفسه يجتذب الفرد قبل جسد النوع الآخر، وقد تتجلى هذه الرغبة في ممارسة فعلية، أو قد تظل نظرية بحتًا.. وهذا هو السر في تسابق المراهقين إلى الرياضة البدنية وتنمية أجسامهم لمقارنتها بعضهم ببعض، فإذا انصرمت هذه المرحلة – مرحلة الرغبة الجنسية المثلية – استشعر الفرد الحافز الجنسي إلى الجنس الآخر ووجد الرضاء الأكمل مع أفراد الجنس المخالف.

وما دامت العاطفة الجنسية تبدأ بالعادة السرية ثم تصبح جنسية مثلية، ولا تتحول إلى جنسية غيرية إلا في النهاية، فإنه يترتب على هذا أن الشخص قد لا يتطور تمامًا، بل يبقى مشدودًا إلى مرحلة من مراحل التطور، وهذا هو

ما يسمى بالتثبيت، وقد يعوق هذا التثبيت الفرد عن الانتقال إلى المرحلة النهائية، أي مرحلة الرغبة الجنسية في الجنس الآخر، فيظل يمارس العادة السرية، أو يداعب أفكارًا جنسية مثلية، وفي هذه التثبيتات نقف على أشيع أسباب الاختلال العصابي، وبهذه المناسبة نقول إن توقف التطور الجنسي عند مرحلة الجنسية المثلية قد يرجع أحيانًا إلى اختلال الغدد، وهذا هو الأمر الشائع في أولئك الذين تثبت حياتهم الجنسية على هذه المرحلة دون أن يستشعروا شيئًا من المكبوتات أو إحساسًا بالذنب أو العار أو النقص.. فهم لا يحسون أدنى دافع للجنس الآخر.

ويختلف الرجال والنساء في كمية هرمونات الذكورة أو الأنوثة فيهم، فالرجل العادي يحمل من هرمونات الأنوثة أكثر مما تتصور، ويظل برغم هذا رجلًا مكتمل الرجولة في كل مظاهرها! كذلك كثير من النساء يحملن شيئًا من هرمونات الذكورة أكثر من سواهن، فكل جنس يحمل شيئًا من هرمونات الجنس المخالف، وهذا الاختلاف في كمية الهرمونات المخالفة لا يؤثر شيئًا في الدوافع الجنسية نحو الجنس الآخر.

وأود هنا أن أفرق بين السيطرة الواعية، وبين الكبت.. فالسيطرة الواعية على الأفكار والأفعال الجنسية التي لا تتفق مع المقاييس والعادات السائدة، لا تتحول إلى أمراض عصابية إلا إذا قامت هذه السيطرة على الذنب أو الخوف، بل الحقيقة أن مقدارًا من هذه السيطرة لابد منه مادام المرء لا يملك سيطرة على بيئته، ولكن الكبت شيء آخر! ففي الكبت يبدأ الإنسان عند فكرة أنه مخطئ، وأنه ينبغي أن ينسى الخطأ الذي ارتكبه.. ويفلح المرء أخيرًا في أن يخدع نفسه بفكرة أن الدافع لم يعد له وجود، وأن الرغبة لم يعد لها كيان!.. ولكن كبت الدوافع لا يزيل آثاره فالدافع المكبوت – إذا كان قويًا

–أثار أعراضًا، بل الواقع أنك كلما أوغلت في الكبت كان الأقرب إلى الاحتمال أن تغدو عصابيًا. وإحلال دوافع أخرى محل الدوافع الجنسية ممكن دائمًا، وكثيرًا ما يسفر عن نتائج مرضية، وتعرف هذه العملية باسم التسامي، وهي تتمثل في إضفاء المثالية على دافع بدائي، فالعانس –مثلًا– قد تستشعر دافعًا قويًا إلى الحياة الجنسية وإلى الأمومة برغم أن أحدًا لم يتقدم إليها، والتسامي هنا قد يتمثل في تبنيها طفلًا، أو في الاشتغال بالتدريس في مدارس الأطفال أو في إقتناء حيوان مدلل.

وأخيرًا أحب أن أقول إن العلاقة الجنسية، سواء بغير زواج أو بالزواج، ليست علاجًا لحالة عصابية، فالنصيحة التي غالبًا ما تبذل للعصابيات غير المتزوجات إن أسفرت عن شيء فإنما تسفر عن إشقاء حياتين بدلًا من حياة واحدة!!.. فالمشكلة الجنسية ليست من البساطة بهذا الحد إلا على حساب سعادتك، ومهما يكن وجه العناء فهو يكمن أولًا في الذهن، أو في وجهة نظرك، والعصابي ولا شك قد أخطأ فهم وجه أو أكثر من أوجه الموضوع.

خــتـــام

مما سلف رأينا كيف ينشأ المرض النفسي، وما أشبع أعراضه.. ومن هذا الذي أسلفناه يتبدى لنا أيضًا طريق الصحة النفسية، إنه يتمثل في العبارة الخالدة "اعرف نفسك".

ففي استطاعتنا أن نقول، ولا نكون مخطئين إن السبب الأساسي في تكوين المرض النفسي هو الجهل.. على أن هذا الجهل غالبًا ما يكون من ناحية المشرفين على تربية الطفل، آباء كانوا أو أمهات أو مدرسين.. جهل منتشر متعدد الجوانب: جهل بأن لكل طفل "فردية" متميزة يجب أن يربى، أو يقمع على ضوئها.. وجهل بخصائص مراحل النمو النفسي للطفل وبضرورة انسجام وسائل التربية مع هذه الخصائص وملاءمتها لها. وعلاج الجهل هو المعرفة.. ومن ثم فستظل قولة سقراط الخالدة "اعرف نفسك" مفتاح الطريق إلى الصحة النفسية.

الفصل الثالث

سكينة النفس

فرق بين الصحة النفسية وسكينة النفس، فالصحة النفسية معناها استكمال عناصر النضج النفسي بالتخلص من رواسب التربية الخاطئة التي لعلها سدت طريق النضج أو انحرفت به عن السواء، فمتى تم ذلك تحرر العقل واتزن السلوك.. أما سكينة النفس فمعناها الاستمتاع بثمرات هذه الصحة بالتخلص من المنغصات التي لا تفلت أحدًا في هذا العصر، وإنما تتأتى سكينة النفس باتخاذها فلسفة في الحياة قائمة على أساس النضج العاطفي المكتمل بمقتضاها نواجه هذه المنغصات مواجهة واقعية إيجابية.. وأول أعداء سكينة النفس في هذا العصر: القلق!.. القلق الذي تكثر دواعيه وأسبابه وتتنوع، وما لم يتخذ المرء منه حيطة إيجابية كان خليقًا أن يغلب على أمره بالغًا ما بلغ من النضج.

(١)

حياتك من صنع أفكارك

قال إيمرسون: "نبئني بما يدور في ذهن الرجل، أنبئك أي رجل هو" والحق ما قال.. فكيف يكون الرجل شيئًا آخر غير ما ينبئ عنه تفكيره؟!

واعتقادي الذي لا يتطرق إليه الشك، أن المشكلة الكبرى التي تواجهنا جميعًا هي كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة، فإذا حللنا هذه المشكلة

حلت سائر مشكلاتنا، وزالت إحداها في إثر الأخرى، وقد لخص الفيلسوف "ماركوس أوريليوس" الذي حكم الإمبراطورية الرومانية، هذه المشكلة في هذه العبارة الموجزة.. عبارة يسعها أن تغير مجرى حياتك، وهي: "إن حياتنا من صنع أفكارنا".

أجل، فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبناء، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض، فالأرجح أن نمسي مرضى سقماء، وإذا نحن فكرنا في الفشل، وأتانا الفشل من غير إبطاء، وإذا جعلنا نندب أنفسنا ونرثي لها اعتزلنا الناس، وتجنبوا عشرتنا.

أترانا بهذا ندعو إلى اتخاذ موقف سلبي حيال كل ما يعترضنا من مشكلات؟ كلا! فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل، إنما ندعو إلى اتخاذ موقف إيجابي، بمعنى أن "نواجه" مشكلاتنا لا أن "نقلق" من أجلها.. فما الفرق بين مواجهة المشكلات، "والقلق" من أجلها؟ دعني أضرب لك الأمثال:

في كل مرة أعبر فيها أحد الشوارع المكتظة بالمواصلات فإنني "أواجه" ما أنا فاعله، ولا أقلق من أجله.. فالمواجهة معناها إدراك كنه المشكلة، واتخاذ الخطوات اللازمة الإيجابية لحلها في هدوء واتزان، أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلة على هدى.

إن لاتجاهنا الذهني تأثيرًا عجيبًا حتى في قوتنا! وقد أوضح العالم النفساني الإنجليزي "ج. ا. هادفيلد" هذه الحقيقة في كتابه "سيكولوجية القوة".

فقد أجرى على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الاتجاه الذهني في قواهم، التي كان يقيسها بوساطة "دينامو متر" جعلهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم.. وقد قسم هادفيلد التجربة إلى ثلاث مراحل: ففي المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في اكتمال وعيهم، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلًا، ثم نومهم تنويمًا مغناطيسيًا وأوحى إليهم بأنهم غاية في الضعف والوهن، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلًا! أي أقل من ثلث قوتهم العادية! وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيًا معروفًا، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي إنه ضعيف، عقب على ذلك بقوله إنه يشعر كأن ذراعه واهنة كذراع الطفل الوليد!

وفي المرحلة الثالثة أوحى إليهم، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي، أنهم غاية في القوة فأربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلًا! أي أنهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة، ازدادت قوتهم فعلًا بنسبة خمسمائة في المائة تقريبًا. هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهني.

أو خذ مثلًا "روبرت فالكون سكوت" وأصحابه، وهم أول جماعة من المستكشفين ارتادت القطب الجنوبي، فلعل رحيلهم إلى القطب، كان أقسى رحلة قام بها إنسان! فقد نفذ طعامهم، ووقودهم، وعتادهم، ولم يسعهم الاستمرار في السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية ظلت تعصف بطرق الكون الجنوبي أحد عشر يومًا بلياليها، وكان "سكوت" وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت، فما هي إلا جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدًا في نوم لا يفيق منه أبدًا.. لكنهم تجاهلوا المخدر، وماتوا وهم ينشدون الأغاني والأهازيج المرحلة وقد علم الناس بميتتهم هذه من خطاب وجدته

على جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور!

إننا لو داعبنا الأفكار الإنشائية المشجعة الهادئة، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا، حتى ولو كنا على فراش الموت، أو مساقين إلى حبل المشنقة، أو ضاربين في ثلوج القطب الجنوبي!

وقد وقع الشاعر ملتون، برغم فقد بصره، على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت إذ قال:

"في وسع العقل أن يخلق، وهو في مكانه مقيم

جحيمًا من الجنة، أو نعيمًا من الجحيم"

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات "ملتون" هذه، "نابليون" و"هيلين كيللر".. لقد حصل "نابليون" على أقصى ما يطمع فيه إنسان من المجد، والجاه، والسلطان، ورغم ذلك كله، فقد قال يومًا في منفاه بجزيرة "سانت هيلانة": "إنني لم أذق في حياتي السعادة الحقة ستة أيام سويًا!" في حين صرحت "هيلين كيللر" يومًا – وهي العمياء، الصماء، البكماء – بقولها: "لقد استمتعت بمباهج الحياة، ونعمت بجمالها".

ولا تحسب أن شيئًا خارجيًا على الإطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والاطمئنان سوى نفسك، قال "إيمرسون" في ختام مقاله الممتع عن "الثقة بالنفس": "إن انتصارًا سياسيًا، أو ازديادًا في دخلك، أو شفاء مريض عزيز عليك، أو عودة صديق حبيب إلى قلبك، أو أي عامل آخر من هذه العوامل "الخارجية" قد يبعث السرور في نفسك، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد

واتتك أخيرًا، ولكي أنصحك ألا تتمادى في هذا الظن، فلا شيء يسعه أن يجلب لك السعادة الحقة إلا نفسك".

وقد حذرنا "ابكتيتوس" الفيلسوف الروائي، بأن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسد، ألقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنًا مضت، ومع ذلك فإن الطب الحديث يؤيده أما الإحصاءات تشير إلى أن أربعة مرضى من كل خمسة يشكون أمراضًا تدخلت في اجتلابها الأعصاب المتوترة نتيجة عجز المرء عن الملاءمة بين نفسه ومطالب الحياة ومشكلاتها.

وقد اتخذ "مونتان" الفيلسوف الفرنسي الكلمات التالية شعارًا له في الحياة: "إن المرء لا تضيره الحوادث، وإنما الذي يضيره حقًا هو تقديره للحوادث.. وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنا وحدنا".

أتراني إذن أنصحك، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة، توترت لها أعصابك، واهتاجت لها خواطرك، وذهب لها تفكيرك كل مذهب، أن تتخير بمحض اختيارك، الموقف الذهبي الذي تقفه منها؟ نعم! هذا بالضبط هو ما أهدف إليه! ليس هذا وحسب، بل إنني سوف أبين لك هن كيف تفعل هذا:

قال "وليم جيمس" العالم النفساني الذي لم يدانه أحد من العلماء في مضمار علم النفس العملي: "الذي يبدو لنا جميعًا أن الفعل يعقب الإحساس، ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنبًا إلى جنب.. فإذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للإرادة، أمكنا بطريق غير مباشرة أن نسيطر على الإحساس". أو بمعنى آخر، يريد "وليم جيمس" أن يقول: ليس في استطاعتنا

أن نغير شيئًا من إحساساتنا بمحض إرادتنا، ولكن في استطاعتنا أن نغير أفعالنا، فإذا غيرنا أفعالنا، تغيرت إحساساتنا بطريقة آلية.

ويستطرد "وليم جيمس" فيقول: "ومن ثم، فإن الطريق المفضية إلى السعادة – إذا افتقدت السعادة – هي أن تبدو كما لو كنت سعيدًا..".

هل وقفت على السر الآن؟ إنه من البساطة بمكان، جربه بنفسك: ارسم على وجهك ابتسامة عريضة، وارجع كتفيك إلى الوراء، واملأ رئتيك بالهواء وعن مقطعًا من أغنية، أو صفر بفمك إن كنت لا تستطيع الغناء، أو همهم إن كنت لا تستطيع الصفير، وحينئذ سوف تدرك في التو واللحظة، ما يعنيه "وليم جيمس".. سوف ترى أنه من المجال أن تلبث مقبضًا كئيبًا وأنت "تصطنع" السعادة!.

منذ بضع سنوات، قرأت كتابًا صغيرًا ترك في نفسي أثرًا لا يمحى، عنوانه "كما يفكر الإنسان"، ومؤلفه هو "جيمس لين آلن"، وقد جاء في هذا الكتاب ما يلي:

"سيجد المرء، متى غير اتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس، أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثله.. دع إنسانًا يغير اتجاه أفكاره، وسوف تتملكه الدهشة لسرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة، إن القدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا، مودعة في أنفسنا، بل هي أنفسنا ذاتها.. وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط وينتج بدافع من أفكاره ذلك يمرض ويشقى بدافع من أفكاره أيضًا".

ودعنا نذكر كلمات وليم جيمس هذه: "إن كثيرًا مما ندخله في حساب الرذيلة، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة إذا غيرنا اتجاهنا الذهني، وأحللنا الكفاح محل الخوف".

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الانشائي السعيد، وإليك هذا النهج، وعنوانه "لليوم فقط".. لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عامًا "سايبيل بارتريدج"، ولو أنك سرت وفقًا لهذا النهج، لخلصت نفسك من القلق، وزدت حظك من الاستمتاع بالحياة.

لليوم فقط

١- لليوم فقط سأكون سعيدًا، فالسعادة تأتي من داخل النفس، وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتلابها.

٢- لليوم فقط سألائم بين نفسي وبين كل ما هو حادث، ولن أحاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتي، سأرضى بأهلي، وعملي، وحظي على علاتها.

٣- لليوم فقط سأعتني بجسمي، سأرعاه، وأرضه، وأغذيه، ولا أسيء إليه وأهمله، حتى يصبح آلة طيعة في يدي.

٤- لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلي، سأتعلم شيئًا نافعًا، سأقرأ مادة تحتاج إلى مجهود ذهني، وإمعان فكري وأعمل على استيعابها.

٥- لليوم فقط سأصقل روحي، سأسدي معروفًا لشخص ولا أنصح له عن شخصي، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائها.

٦- لليوم فقط سأكون محبوبًا، سأبدو في أحسن هندام، وأجمل مظهر، سأتحدث بصوت رزين، وأتصرف بأدب وكرم، وأجزل مديحي للناس، ولا ألوم أحدًا أو أفتش عن أخطاء أحد، ولا أحاول أن أوجه أحدًا أو أسيطر على أحد.

٧- لليوم فقط سأجر أن أعيش اليوم فقط، فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة، ففي وسعي أن أنجز في خلال اثنتي عشرة ساعة أمورًا تصبح ضخمة هائلة لو أنني أرجأتها إلى آخر العمر.

٨- لليوم فقط سأضع لنفسي برنامجًا، سأكتب كل ما أود إنجازه في خلال ساعات اليوم، وقد لا أسير على هذا البرنامج، ولكني سأكتبه على أية حال، فه يخلصني من أمرين: العجلة، ولاندفاع.

٩- لليوم فقط، سأختلي بنفسي نصف ساعة وأسترخي، وفي خلال هذه المدة، سأتجه بتفكيري إلى الله سبحانه، عسى أن تغدو حياتي أدنى إلى لكمال.

١٠- لليوم فقط، سأتجنب الخوف، وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدًا، وسأتمتع بكل ما هو جميل، وسأقنع نفسي بأن أولئك الذين أحبهم يبادلوني الحب.

(٢)

الثمن الباهظ للقصاص

"روي ديل كانيجي" هذه القصة:

"في ذات ليلة كنت أخترق غابة "ييللوستون" مع بعض أصحابي، ونصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار. وفجأة برز لنا الوحش المخيف: الدب الأسود، وتسلل إلى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم أحد الفنادق المقامة في أطراف الغابة ألقوها هناك.. وفي ذلك الوقت كان "الماجور مارتنديل" أحد رواد الغابات المغامرين، يمتطي صهوة جواده، يقول إن الدب الأسود يسعه أن يقهر أي حيوان آخر يعيش في العالم الغربي ما عدا الثور".. غير أني لاحت في تلك الليلة، أن حيوانًا ضئيلًا ضعيفًا استطاع أن يخرج من مكمنه في الغابة، وأن يواجه الدب غير هياب، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو "النمس"!

لا ريب في أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخلبه القوي تمحو "النمس" من الوجود، فلماذا لم يفعل هذا؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر إلا عليه هو، فأكرم له وأليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه!

ولقد تعلمت هذا أنًا أيضًا، فطالما ضيقت الخناق على آدميين من طراز هذا "النمس" فعلمتني التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدي قتيلًا!".

إننا حين نمقت أعدائنا، إنما نتيح لهم فرص التغلب علينا.. التغلب على راحتنا وطعامنا، وصحتنا وسعادتنا، وإن أعدائنا ليرقصون طربًا لو علموا كم يسببون لنا من القلق، وكم يقتصون منا! إن مقتنا لهم لا يؤذيهم هم، ولكنه يؤذينا نحن، ويحيل أيامنا وليالينا إلى جحيم.

"إذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيئوا إليك، فامح من نفسك ذكراهم، ولا تحاول أبدًا أن تقتص منهم، فلو أنك اخترت القصاص، لآذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم.".. من تظنه قائل هذه العبارة؟:

إن هذه الكلمات تلوح كما لو كانت صادرة من فيلسوف يحلق بذهنه في أجواز الفضاء.. ألا ترى ذلك؟ ولكن الأمر على العكس! فقد جاءت هذه الكلمات في أحد المنشورات التي توزعها إدارة البوليس في مدينة "ميلووكي" بأمريكا!

فكيف تؤذيك محاولة القصاص؟ تؤذيك بطرق عدة.. فهي قد تؤدي بصحتك كما ذكرت مجلة "لايف" إذ قالت: "إن أبرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم، هو سرعة انفعالهم، وامتثالهم للغيظ والحقد".

ألا تمتلئ نفوس أعدائنا سرورًا وارتياحًا إذا هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا، وتحطم أعصبنا، وتشوه مظاهرنا، وتبعث الاضطراب في قلوبنا، وربما قصرت آجالنا؟ فإذا لم نستطع أن نحب أعدائنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا، فلا نعطي لأعدائنا فرصة السيطرة على سعادتنا، وصحتنا ومظهرنا. ويقول "كونفشيوس" حكيم الصين: "لا يضيرك سب ولا ذم، وإنما يضيرك أن تفكر فيهما!"

والمعروف عن الفيلسوف الألماني "شوبنور"، أنه كان ينظر إلى الحياة على أنها "مغامرة عقيمة أليمة" وكان اليأس يغمره من قمة الرأس إلى أخمص القدم، وبرغم ذلك فقد هتف يومًا في غمرات يأسه: "في الوسع ألا يجتلب أحد عداء أحد"!

ولطالما أوقد الإنسان الشموع، على مر العصور، تحية لذكرى أفراد لم يحملوا ضغينة لأعدائهم، وفي حدائق "جاسبر" في كندا، جبل من أروع الجبال في العالم الغربي، وهو جبل مهيب الطلعة، بهي المنظر، أطلق عليه اسم "اديث كافل"، تلك الممرضة الإنجليزية التي سيقت تحيط بها هالة القديسين الأبرار، إلى حتفها رميًا بالرصاص على أيدي الجنود الألمان في الثامن عشر من شهر أكتوبر عام ١٩١٥، وما كانت جريمتها غير أنها آوت في بيتها الذي اتخذته مقامًا في بلجيكا، عددًا من الجنود الإنجليز والفرنسيين، وأطعمتهم من جوع، وداوتهم من جراح، ومهدت لهم سبيل الفرار إلى هولندا، وعندما دخل القس الإنجليزي إلى السجن الحربي الذي زج بها فيه، في بروكسل، ساعة احتضارها لم تنطق اديث كافل إلا بعبارة واحدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز وأحجار الجرانيت، وهي: "إن الوطنية وحدها لا تكفي، بل يجب أيضًا ألا نحمل حقدًا ولا كراهية لمخلوق كائنًا من كان".

وإحدى الطرق المؤدية إلى العفو عن أعدائنا، هي أن ننشغل بقضية أوسع وأكبر من دائرتنا الخاصة، وعندئذ لن نبالي شيئًا بما يصيب شخاصنا من إساءة أو عدوان؛ لأننا نكون مهتمين إذ ذاك بقضيتنا العظمى، ولا شيء غيرها ولأضرب لك مثلًا فاجعة أوشكت أن تحدث في غابات الصنوبر بولاية مسيسيبي في عام ١٩١٨.. فقد أوشك "لورنس جونز"، وهو زنجي يشتغل

مدرسًا وواعظًا، أن يشنق على قارعة الطريق!. فخلال الحرب العالمية الأولى، سرت إشاعة في أواسط مقاطعة مسيسيبي مؤداها أن الألمان يؤلبون الزنوج على البيض، ويحضونهم على الثورة، وكان "لورنس جونز" زنجيًا، ومن ثم أشيع عنه بأنه يساهم في حض بني جنسه على الثورة، فقد سمعه قوم من البيض، خارج الكنيسة التي يخطب فيها يقول: "الحياة معركة يتحتم فيها على كل زنجي أن ينتضي "سلاحه" و"يقاتل" من "أجل بقائه".. وتسلل القوم الذين استمعوا إلى كلام الواعظ الزنجي، فجمعوا جمهورًا كبيرًا عادوا به إلى الكنيسة، وقبضوا على الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ وجروه في الطريق مسافة ميل ثم وضعوه فوق منصة خشبية مرتفعة، وأشعلوا عيدان الثقاب، توطئة لشنقه ثم إحراق جثته، وفجأة قال قائل منهم "فلنرى إن كان لدى هذا الزنجي ما يقوله، دفاعًا عن نفسه.. فليتكلم قبل أن يموت". وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية، وحبل المشنقة حول رقبته.. تكلم دفاعًا عن نفسه وعن "قضيته"، كان قد تخرج في جامعة "أيوا" عام ١٩٠٧، وقربته أخلاقه الدمثة، واجتهاده في الدرس، وبراعته في الموسيقى، من قلوب زملاءه وأساتذته على السواء، وبعد تخرجه رفض عملًا عرضه عليه صاحب فندق، كما رفض بعد ذلك عرضًا من مالي كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته، لماذا؟ لأنه كان مشغولا بقضية يريد أن يكرس لها حياته، لقد قرأ سيرة مواطنه الزنجي "بوكر. ت. واشنجطون" فألهمته أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والأميين من بني جنسه، ومن ثم قصد إلى أشد بلدان الجنوب تأخرًا، وهي بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلًا جنوبي مدينة "جاكسون" بولاية مسيسيبي، ورهن ساعة يده لقاء ما يقل عن خمسين قرشًا، وأسس بهذا المبلغ التافه مدرسة في العراء وسط الغابات، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة! وحين

تكلم لورنس جونز في تلك الليلة، وحبل المشنقة حول رقبته، قال للجمهور الغاضب الملتف حوله إنه كافح من أجل تعليم الأميين من بني جنسه، بنين وبنات، وتدريبهم على أعمال الفلاحة والصناعة والطهو وتدبير المنازل.. ثم تحدث عن الرجال البيض الذين ساندوه في كفاحه لتأسيس "مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية"، فأمدوه بالأراضي، والأخشاب، والأبقار، والمال، ليتسنى له الاستمرار في رسالته التعليمية!

وإذ تكلم "لورنس جونز" في تلك الليلة ببيان مؤثر لا دفاعًا عن نفسه، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته، بدأ الجمهور الغاضب يلين، وأخيرًا صاح عضو متقاعد في حكومة الاتحاد، كان يقف في ذاك الحشد: "أعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق، فأنا أعرف الرجال البيض الذين عدد الآن أسماءهم، إنه يقوم بعمل عظيم، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيمًا، ينبغي علينا أن نساعده لا أن نعدمه"، وخلع العضو المتقاعد قبعته، وبسطها في يده، وراح يطوف على الجمهور المحتشد، فجمع فيها اثنين وخمسين دولارًا تبرع بها للمدرس الزنجي، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه، تقديرًا منهم للرسالة الإنسانية التي اضطلع بأعبائها!.

ولقد سئل لورنس جونز، بعد نجاته من تلك المحنة، هل امتلأ حقدًا على أولئك الذين جروه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه، فأجاب بأنه كان مشغولًا بضيته العظمى عن الحقد، وكان مما قاله: "ليس لدي وقت للمقت، ولا للحقد ولا يستطيع إنسان أن يضطرني إلى النزول إلى هذا الدرك الأسفل لكي أكرهه!"

وقبل تسعة عشر قرنًا، أشار "ابكتيتوس" إلى أننا نحصد ما نزرع وأن الأقدار تتقاضى منا بشكل من الأشكال ثمن الشرور التي نزرعها، ثم قال: "عاجلًا أو آجلًا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور، فمن ذكر ذلك، فإنه جدير ألا ينقم على أحد، أو يسيء إلى أحد، أو ينتقم من أحد، أو يلوم أحدًا أو يكره أحدًا".

ولعل أحدًا ممن أنجبتهم أمريكا في تاريخها، لم يلق من الإيذاء والمقت والخديعة مثلما لقى لنكولن! وبرغم ذلك فإنه كما يقول "هندرون" مؤلف سيرته: "لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم، فإذا أساء رجل إلى شخصه – أي شخص لنكولن – وكان هذا الرجل أصلح الرجال لنقلد منصب من المناصب، أسرع لنكولن يقلده إيه، كما لو كان يقلده صديقًا.. ولا إخالة عزل رجلًا من عمله لأنه كان عدوًا له، أو لأنه يكرهه". بل الواقع أن لنكولن أوذي، وأسيء إليه على يد رجال قلدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطوة، فإن لنكولن كان يرى – كما يقول هندرون – أنه "لا ينبغي لرجل أن يمتدح أو يذم على عمل يؤديه؛ لأننا جميعًا مسخرون في أيدي الظروف والأقدار والبيئة والتعليم والعادات المكتسبة، والوراثة التي تطبع الناس بطابعهم الحاضر، وتلصق بهم هذا الطابع إلى الأبد".

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبًا، فلو أننا ورثنا المميزات الجسمانية، والذهنية والعاطفية التي ورثها أعداؤنا، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تمامًا، وقد اعتاد "كلارنس وارد" أن يقول: "بدلًا من أن نمقت أعدائنا دعنا نشفق عليهم ونحمد الله على أنه سبحانه لم يخلقنا على غرارهم، وبدلًا من أن نصب الاتهامات وألوان الانتقام على رؤوس أعدائنا، دعنا نشملهم بالرحمة والشفقة والمعونة والعفو".

(٣)

تحويل السالب إلى موجب

قال العالم النفساني "ألفرد أدلر" بعد أن أنفق معظم حياته في دراسة الناس وخصائصهم النفسية الكامنة: "إن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب" وإليك مثلًا على ذلك، قصة ترويها الكاتبة "ثالما تومسون" قالت:

"في خلال الحرب العالمية الأخيرة، صدر الأمر إلى زوجي بالانتقال إلى أحد معسكرات التدريب في صحراء "موجيف" بولاية نيومكسيكو، وصحبته إلى مقره الجديد، ولكني سرعان ما كرهت ذلك المكان وازدريته، كان زوجي إذا خرج إلى معسكر التدريب في الصحراء، خلفني وحيدة نهبًا للضيق والضجر، فقد كانت حرارة الجو فوق ما احتمل، ولم أكن أجد من أحادثه أو أسامره، فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون لغتي، وكان الطعام الذي أطعمه واهواء الذي أستنشقه محملين بذرات الرمال، وبلغ بي الشقاء مبلغًا كبيرًا حتى أنني تبت لوالدي خطابًا قلت لهما فيه إنني عقدت العزم على ترك زوجي والعودة إليهما، ورد أبي على خطابي هذا بسطرين فقط سأذكرهما ما حييت لأنهما غيرا مجرى حياتي تمامًا، وهذان هما: "من خلف قضبان السجن، تطلع إلى الأفق اثنان من المساجين، فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء!".. وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات، فخجلت من نفسي وعولت على أن أتطلع إلى "نجوم السماء"، وما هي إلا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالي تلك المنطقة، وبادلوني هم ودًا بود، فما أكاد أبدي إعجابي بشيء من

منسوجاتهم، أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا إلى إهدائه إليَّ ورحت أدخل على نفسي البهجة بتأمل مغيب الشمس في جوف الصحراء، كما أخذت أشغل وقت فراغي بالتقاط الأصداف من الرمال التي كانت يومًا قاعًا للمحيط.

"فماذا الذي أحدث في نفسي هذا التغير؟! إن صحراء "موجيف" لم تتغير، كما لم يتغير الهنود الحمر، ولكني أنا التي تغيرت، أو تغير اتجاهي الذهني، وبهذا استطعت أن أحول تجربة أليمة إلى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتي، بل لقد كانت تلك المغامرة من الإثارة بحيث دفعتني إلى تأليف قصة عنها بعنوان "قضبان لامعة" وكنت أعني بها تلك القضبان التي تطلعت من ورائه فرأيت نجوم السماء!".

على أن "ثلما" لم تكتشف إلا حقيقة قديمة عرفها الإغريق قل الميلاد بخمسمائة عام، حين قالوا: "أفضل الأشياء أصعبها منالًا" وأعاد "هاري ايمرسون فورديك" صياغة هذه الحقيقة فقال: "ليست السعادة في السرور، وإنما هي في الظفر" نعم! الظفر الذي نحسه حين نثمر أعمالنا.. حين نحيل السالب إلى موجب!

وقد صور "وليم بوليثو" هذه المقدرة على تحويل السالب إلى موجب بقوله: "ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك، فإن أي شخص يسعه أن يفعل هذا، ولكن الشيء المهم حقًا في الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكاسب، فهذا أمر يتطلب ذكاء، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل، ورجل أحمق".

قال "بوليثو" هذه الكلمات بعد أن فقد إحدى ساقيه في حادث قطار: "وكلما ازددت تعمقًا في دراسة الأعمال العظيمة التي أنجزها بعض مشاهير الناس، ازددت إيمانًا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع إليها نقائص حفزت أصحابها على القيام بها ثم جنى ثمراتها المباركة.

وفي اليوم الذي ولد فيه داروين في إنجلترا، ولد طفل آخر في كوخ حقير قائم على غابات "كنتوكي"، وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه، ذلك هو "أبراهام لنكولن"، فلو أنه نشأ في أسرة ارستقراطية، ونال درجة جامعية، وسعد في حياته الزوجية، فمن المرجح أنه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة "جتيسبرج" – في الحرب الأهلية الأمريكية – ولا قصيدته الأخاذة التي ألقاها حين أعيد انتخابه رئيسًا للولايات المتحدة ومطلعها: "بقلب لا يحمل شرًا لإنسان، مفعم بالحب للجميع.. إلخ".

قال "هاري ايمرسون فوزديك" في كتابه "القدرة على الإنجاز: "من أين أتتنا الفكرة القائلة إن الحياة الرغدة المستقرة الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم؟ إن الأمر على العكس، فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم، سيواصلون الرثاء لأنفسهم، ولو ناموا على الحرير وتقلبوا في الدمقس، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات، منها الطيب ومنها الخبيث، ومنها التي لا تميز بين الطيب والخبيث، حين حملوا المسئولية على أكتافهم ولم ينتبذوها وراء ظهورهم!". وهب أننا أصابنا اليأس فأفقدنا الأمل في إحالة حياة الكدر إلى حياة عذبة صافية، فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة، فقد نكسب كل شيء، ولكننا على التحقيق لن نخسر شيئًا:

١- السبب الأول: أننا قد نجح في محاولتنا.

٢- والسبب الثاني: أنه على فرض إخفاقنا، فإن المحاولة في ذاتها - محاولة استبدال "الموجب" بالسالب - ستحفزنا على التطلع إلى الأمام بدلًا من الالتفات إلى الوراء، وستحل الأفكار الإنشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الانشغال بالعمل، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولى وانتهى.

بينما كان عازف الكمان العالمي "أول بول" يقيم إحدى حفلاته الموسيقية في باريس، انقطع فجأة وتر من أوتار كمانه، فما كان من العازف البارع إلا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية! هكذا يجب أن تخوض معركة الحياة، لا تهتم لوتر قطع، بل واصل العزف على الأوتار الباقية!

(٤)

بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك

في عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة، فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام وفد على مدينة "ييل" الأمريكية شاب شق طريقه إلى المدينة بعرق جبينه، فاشتغل أولًا عاملًا في مطعم، ثم اشتغل بجمع الحطب، ثم اشتغل بائعًا متجولًا.. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله إلى المدينة، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسًا لإحدى الجامعات الكبرى في أمريكا - وهي جامعة شيكاغو - وهو بعد في الثلاثين من عمره! وهز رجال التعليم رؤوسهم إنكارًا واستنكارًا، وانهال النقد على هذا "الفتى العجيب" كالسيل الجارف.. فوصف مرة بأنه

حدث غر، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة، وأخيرًا أتهم بأن له في التعليم آراء خارجة شاذة، ولقد سهمت الصحف بنصيب وافر في هذه الحملة وكانت له النقد جزافًا.

ويوم الاحتفال بتنصيبه رئيسًا للجامعة، قال صديق لوالد "روبرت مايناردهتشيز" – وهو اسم الشاب – "لقد روعت هذا الصباح حين قرأت النقد الذي تكيله الجرائد لولدك"، فقال هتشيز الأب: "نعم إنه مرير، لكن تذكر أنه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك!".

وقد أدرك هذه الحقيقة عينها "أمير ويلز" الذي أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الإنجليز (دوق وندسور الآن)، كان طالبًا في كلية "دارتموث" البحرية، وكان ولي العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ.. وفي ذات يوم وجده الضابط يبكي وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح به في مبدأ الأمر، وأخيرًا قال إن بعض الطلبة ضربوه! وجمع قائد الكلية الطلبة "المتهمين" وقال لهم إن الأمير في الواقع لم يشكهم إليه، ولكنه يود أن يقف على السبب الذي دفعهم إلى ضربه.. وبعد همهمة وتمتمة ودمدمة، وجد الطلاب الجرأة للأفضاء بالسبب، فقالوا إنهم أرادوا أن يتباهوا في مستقبل أيامهم حين يصبحون ضباطًا وقوادًا في بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك!

فاعلم إذن إنك حين يوجه إليك الضرب، أو النقد أن في ذلك اعترافًا بقدرك وأهميتك، وأن فيه إقرارًا بأنك فعلت شيئًا فذًا لفت الأنظار إليك. وكثير من الناس يجدون التشفي في اتهام شخص يفوقهم ثقافة، أو مركزًا أو نجاحًا. خذ مثلًا "الأدميرال بيري" المستكشف الذي أذهل العالم بوصوله في

السادس من شهر إبريل عام ١٩٠٩ إلى القطب الشمالي، ذلك الهدف الذي قصرت دونه همم الرجل، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه.. ولقد أوشك "بيري" ن أن يموت قبل أن يصل إلى هدفه، من الجوع والبرد، إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر إلى بترها، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكها متى أوشك على الجنون!

لقد ثارت عليه ثائرة رؤسائه، واشتغل غضبهم لأن الصحف والناس راحوا يدعون له بالتوفيق، حتى ذاع اسمه واشتهر، ومن ثم حقد عليه رؤساؤه، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الاستكشاف العلمي، ولكنه بدده في رحلة عقيمة إلى القطب الشمالي! والأرجح أن رؤساؤه صدقوا التهمة التي ألصقوها به، فإن من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على إذلال "بيري" وإخضاع كبريائه قويًا عاتيًا، حتى أن بيري لم يستطع المضي في رحلته إلى القطب الشمالي إلا بأمر من رئيس الجمهورية نفسه!

فهل تحسب أن بيري كان يلقي من النهم ما لقى لو أنه لبث "موظفًا" في وزارة البحرية الأمريكية؟ كلا على التحقيق! فماذا تكو هميته حينئذ حتى تثار حوله الأقاويل والأحاديث؟

ولقد مر "الجنرال جرانت" بتجربة أسوأ بكثير، ففي عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال –في الحرب الأهلية الأمريكية..– معركة حاسمة، وبهذا غدا معبود الجماهير في يوم وليلة، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى في أوربا، ثم لم تكد تمضي ستة أسابيع على هذا النصر المبين،

حتى قبض على "جرانت"، وانتزع جيشه منه، فبكى من فرط الإذلال واليأس كما يبكي الطفل!

فإذا انتابك القلق من جراء تهمة ألصقت بك، أو نقد وجه إليك، فاذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمني بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك.

(٥)

كيف تتجاوز متاعبك المالية ؟

جاء في إحصائية نشرتها صحيفة "ليديزهوم" اليومية أن "سبعين في المائة من القلق الذي نعانيه مرجعه إلى المال"، كما جاء في تلك الإحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهي متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة في المائة، وقد يصدق هذا في ثير من الأحيان ولكنه في أكثر الأحيان لا يصدق.

تقول "مسز الزي ستابلتون" التي اشتغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لكبرى البيوتات التجارية كما أمضت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة، تعين القاصدين إليها على حل معضلاتهم المالية: "إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية، فقد رأيت أن ازدياد الدخل – في كثير من الأحيان – يقابله ازدياد في الإنفاق، وازدياد في الإنفاق، وازدياد في المتاعب، أما السبب الحقيقي الذي يشكو منه القلقون على ضآلة مواردهم فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه إحدى من المال"!

فأي القواعد تلتزم في تدبير شئونك المالية؟ وكيف تنظم ميزانيتك؟..
إليك عشرة قواعد:

١- دون أوجه الإنفاق جميعها:

حين شرع الأديب الإنجليزي "أرنولد بنيت" يمارس عمله في لندن ككاتب روائي، كان يحتفظ بسجل يضمنه كل ما أنفقه، والأوجه التي أنفق فيها، أتراه كان يعجب أين ذهبت نقوده؟ كلا، بل كان يعلم أين ذهبت، وقد راقت له تلك الفكرة، حتى أنه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل بعد أن غدا كاتبًا شهيرا، وثريا، وابتاع "يختًا" لنزهاته الخاصة، وكان "جون روكفلر" (الأب) يحتفظ بدوره بدفتر يدون فيه نفقاته الخاصة، فإذا أوى إلى مخدعه حسب على وجه التحديد كم أنفق وفي أي الوجوه أنفقه، فالأجدر بك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه إنفاقها، تقول: إلى آخر حياتنا؟ كلا ليس من المحتم، فإن خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ بمثل هذا السجل مدة شهرين على الأقل، أو ثلاثة ان استطعنا، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق، إنما يطلعنا على الأوجه التي تنفق فيها مالنا، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا.

تقول إنك تعلم في أي الوجوه تنفق مالك؟ حسنًا، قد يكون الأمر كذلك، ولكنك لست إلا واحدًا في كل ألف، تقول مسز ستابلتون أن القاصدين إليها كثيرًا ما يجهدون أفكارهم في محاولة تذكر الأوجه التي ينفقون فيها أموالهم، فإذا دونت هي هذه

الوجوه التي يذكرونها على ورقة ثم أطلعهم عليها، هتفوا مدهوشين: "أأهذه هي الوجوه التي ننفق فيها مالنا؟" ولا يصدقون!

٢- اجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك:

تقول "مسز ستابلتون": "أنك ق ترى عائلتين تعيشان جنبًا إلى جنب، وفي بيتين متشابهين، ولهما من الأطفال عدد متماثل، وإيرادهما واحد لا يختلف ومع ذلك فإن احتياجات الواحدة منهما تختلف اختلافًا جوهريًا عن احتياجات الأخرى، لماذا؟ لأن الناس مختلفون أصلًا، ومن ثم ينبغي أن تكون الميزانية "شخصية" تلائم صاحبها دون سواه. وليس المقصود من وراء الميزانية أن تحرم من متع الحياة، وتروض نفسك على نبذها، كلا بل الميزانية هي أفضل ما يحيطك بسياج من الاستقرار المالي الذي يتوقف عليه في كثير من الأحيان الاستقرار النفسي. ولكن كيف تنسق ميزانيتك؟ أولًا وقبل كل شيء احص نفقاتك واعرف أوجه الانفاق، فإذا عجزت عن الملائمة بين "الدخل" و"المنصرف" فاسأل غيرك النصيحة.

٣- تحر الحكمة في الإنفاق:

وأعني بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل ما يمكن بأقل ما يمكن من المال، وأعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين في فن "الشراء" يبتاعون لشركاتهم أفضل ما يمكن من البضائع لقاء

المال المخصص للشراء وأنت بوصفك مديرًا لأعمالك لماذا لا تتأثر خطاهم؟

٤- لا تصدع رأسك بالتفكير في دخلك:

تقول "مسز ستابلتون" إنها لا تخشى شيئًا بدر ما تخشى أن يطلب إليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوي ألف جنيه، ذلك أن هذا الدخل هو الأمل الذي يداعب معظم الأسرات، وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة والاتزان في الإنفاق، حتى إذا بلغ دخلها ألف جنيه سنويًا، ظنت أنها وصلت إلى شاطئ الأمان حيث لا مبرر لحكمة أو اتزان! فتراها تبتاع لنفسها بيتًا وسيارة، وتجدد الأثاث وتقتني الثياب، ولكنها لا تلبث أن تنقلب شقية تعسة، حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغي على ازدياد الدخل". وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية، فكلنا يبغي أن يزيد حظه من الاستمتاع بالحياة، ولكن أيهما، بالله أكثر اجتلابًا للسعادة: العيش في حدود ميزانية معلومة؟ أم توالي الرسائل علينا كل يوم بالبريد يطالبنا فيها الدائنون بما لهم في أعناقنا من ديون؟

٥- اجعل لنفسك رصيدًا ينفعك وقت الشدة:

إذا اعترضك طارئ وألفيت نفسك مضطرًا إلى الاستدانة لمواجهته، فإن عقود شركات التأمين والسندات المالية، وأسهم شركت الادخار، كل أولئك بمثابة مل بين يديك.. ولكن تأكد

أولًا وقبل أن تبتاع شيئًا من هذه السندات، أن من الممكن الاقتراض في مقابلها وقت الشدة.

٦- **أمن نفسك ضد الطوارئ**:

إن التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راب، لقاء أقساط زهيدة نسبيًا، ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث، ابتداء من زلة قدمك في أرض الحمام، إلى إصابتك بالحصبة!.. كلا! وإنما أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التي تعلم أنها تكلفك فوق طاقتك، وبالتالي تقتضيك كثيرًا من القلب والمتاعب.

٧- **اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين إلى أرملتك نقدًا**:

إذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرتك بعد موتك، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة إلى أسرتك بعد الوفاة، وقد ضربت "مسز ماريون ايبر" – رئيسة "قسم المرأة" بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك – مثل أرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار، هي قيمة تأمين زوجها على حياته، ليبدأ بها مصنعًا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات، ولكن المشروع حاقت به الخيبة، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة.. وضربت مثل أرملة أخرى أقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات بعد أن أكد لها أن سعرها سيتضاعف في أمد قصير، فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عشر المبلغ الذي اشترتها به.

فإذا كنت جادً حقًا في حماية أرملتك وأولادك بعد موتك، فلماذا لا تفعل مثلما فعل "ج. مورجان" وهو واحد من أكثر الاقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة، فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصًا، منهم اثنتا عشرة سيدة فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدي؟ كل، بل أوصى لهن بسندات وأسهم مضمونة تؤتى لهن دخلًا ثابتًا مكفولًا.

٨- علم أبناءك كيف يكونون مسئولين عن المال:

نشرت مجلة "يور لايف" لكاتبة تدعى "ستيلا وستون نشل" مقالًا وصفت فيه هذه السيدة كيف تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تملك من مال، فجاءت "بدفتر شيكات" من المصرف الذي تعامله، وأعطته لابنتها التي لا تزيد سنها على تسع أعوام، وكانت الطفلة إذا تسلمت "إيرادها" الشهري "أودعته" لدى أمها باعتبارها المصرف، ثم إذا احتاجت إلى شيء في خلال الأسبوع، كانت تحرر "شيكًا بالمبلغ الذي تريده؛ وكانت بين الحين والحين تراجع "رصيدها" في "المصرف" لتطمئن على كفايته، ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب، وإنما تعلمت أيضًا كيف تحافظ على مالها، وكيف تكون مسئولة عنه.

٩- لا تقامر:

لا يثير العجب شيء بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون في جني المال من وراء المقامرة على خيول السباق، أو بورق اللعب أو بالآت المقامرة الأخرى..! صرح رجل يكسب عيشه من إدارة ناد للمقامرة، بأنه ما ازدرى في حياته مثل أولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة إلى حد الاقناع بإمكان جني المال من وراء المقامرة!

١٠- إذا لم نستطع أن نحمل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقتل أنفسنا حسرة على ما ليس من بد: إذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية، فلا أقل من أن نعدل اتجاهنا الذهني، ونظرتنا إلى المشكلة.. دعنا نذكر أن كثيرين غيرنا يرزحون تحت أعباء مالية متنوعة، فقد يسؤنا أننا لسنا في مستوى زيد من الناس، ولكن «زيدا» قد تكون له متاعبه، وهمومه لأنه لم يبلغ مبلغ «عمرو» من الناس، و«عمرو» في آخر الأمر، غير راض بدوره، بل يطلب المزيد..

الباب الثاني

حاجتك إلى الحب والتغيير

الفصل الرابع: كسب الأصدقاء

الفصل الخامس: الزواج الموفق

الفصل السادس: العمل المناسب

الفصل الرابع
كسب الأَصدقاء

الإنسان اجتماعي بطبعه وفطرته، ولن تجد إنسانا يكتفي بذاته ويعتزل الناس، وتجده مطمئن النفس سعيدة في حياته.. إنما بهجة الحياة في تفاعل الناس بعضهم مع بعض، ومعاملتهم بعضهم لبعض؛ وإنما سعادة المرء في أن يجد نفسه محاطا بحب الناس مكتسبا لتقديرهم.. وهو لن يظفر بهذا الحب وذاك التقدير حتى يمنحهما بدوره للناس..

(١)

لا تنتقد

في السابع من شهر مايو عام ١٩٣١ اعتقل في مدينة نيويورك سفاح طاغية لم تشهد المدينة منذ نشأتها مجرما في مثل عتوه وجبروته، ذلك هو «كرولي ذو المسدسين» القاتل الذي لم يدخن أبدا، ولم يشرب الخمر قط!

في ذلك اليوم، ضرب خمسمائة رجل من رجال الشرطة الأشداء سياجا صارما حول منزل عشيقته، وحاولوا إجلاء «كرولي» عنه بوساطة الغازات المسيلة للدموع، فلما خابت هذه المحاولة صعدوا مدافعهم الرشاشة إلى أسطح المنازل المجاورة، ولمدة ساعة كاملة جعل حي «وست اند» الأنيق، في قلب نيويورك، يهتز لهزيم المدافع.. وعندما اعتقل «كرولي» صرح قائد

الشـرطة بقولـه: إن «ذا المسدسـين» مـن أخطـر المجـرمين الـذين عـرفتهم نيويورك، لقد كان يقتل لمجرد قذفة بريشة!

ولكـن.. كيـف كـان كرولـي ينظـر إلـى نفسـه؟! بينمـا كـان رجـال الشـرطة منهمكين في إطلاق النار على المنزل الذي احتمى به، كان كرولى عاكفا على كتابـة خطـاب موجـه إلـى «كـل مـن يهمـه الأمـر»، وقـد جـاء فيـه: «إن بـين جوانحي قلبا محيرا، ولكنه رحيم.. قلبا لا تحمل ضغينة الأحد ولا يبغي شرا لخلوق».

وقد حكم على كرولى بالإعدام على الكرسي الكهربائي، فلما جيء به إلـى غرفـة الإعـدام فـي سـجن «سـنج سـنج» لـم يقـل: "هـذا جزائـي علـى مـا سفكت من دماء بريئة"، وإنما قال: "هذا هو جزائي على دفاعي عن نفسي".

والمغـزى الـذي أريـد الوصـول إليـه مـن هـذه القصـة هـو أن «كرولـى ذا المسدسين» لم يلم نفسه أبدا!

فهل كان كرولي – في ذلك – بدعا في القتلة والسفاحين؟ استمع إلى هذا: «لقد قضيت زهرة حياتي أتحف الناس بما يسرى عنهم ويزجي أوقات فراغهم فكان جزائي على هذا سعى رجال الشرطة إلى سفك دمي!» من تظنه قـال هـذا؟ إنـه؟ «آل كـابوني» زعـم أغنـى عصـابة إجراميـة فـي شـيكاغو! إن «كابوني» لم يلم نفسه أبدا على جرائمه، بل نظر إلى نفسه كمصلح اجتماعي لم يقدره الناس ولم تحسنوا فهمه!

وكذلك كان «شولتز الهولاندي» وهو من أشهر المجرمين الذين عرفتهم نيويورك. فقد صرح بوما لأحد الصحفيين بأنه «مصلح اجتماعي» ولم يكن تساوره الشك في صحة اعتقاده هذا!

فإذا كان «آل كابوني»، و«كرولي ذو المسدسين» و«شولتز الهولندي» وأمثالهم من القتلة والأشرار لا يلومون أنفسهم أبدا، فكيف نتوقع من الناس «المحترمين» الذين تتصل بهم أنت وأتصل بهم أنا أن يقبلوا قال «جون وأنا ميكر» المالي المعروف: «لقد علمتني تجارب ثلاثين عاما أن من الحماقة أن تلوم أحدا؛ ومن ثم شغلت بإصلاح عيوب نفسي عن التحسر على أن الله سبحانه لم يشأ أن يوزع موهبة الذكاء بالعدل والقسطاس بين الناس!!

إن تسعين في المائة من الناس لا يلومون أنفسهم على شيء بالغا ما بلغ من الخطأ! فاللوم عقم لأنه يضع المرء في موقف الدفاع عن نفسه، ويحفزه إلى تبرير موقفه، والذود عن كبريائه وعزته.

وفي وسعك أن تجد ألف مثل على عقم اللوم مسطرة في ألف صفحة من صفحات التاريخ! في صبيحة يوم السبت ١٥ أبريل عام ١٨٨٠ رقد «أبراهام لنكولن» يعاني سكرة الموت في مسكن حقير أمام مسرح «فورد»، حيث رماه «بوث» بالرصاص.. وإذ رقد لنكولن على فراش الموت، قال «ستانتون» وزير الحربية في ذلك العهد: «هنا يرقد أكمل حاكم عرفته الدنيا منذ بدء الخليقة!».

فماذا كان سر نجاح لنكولن في معاملته للناس؟

هل كان مغرما بلوم الناس؟ نعم. عندما كان صبيا! ولم يكن يوم حينذاك وحسب، بل كان يكتب الرسائل والقصائد التي يهزا فيها من الناس، ثم يلق بها في عرض الطريق حيث لابد للنظر من الوقوع عليها! وقد تسببت إحدى تلك الرسائل في إثارة نزاع استمر عمرة بأكمله!

بل حتى بعد أن أصبح لنكولن محاميا أراد أن يهاجم خصومه علنا في خطابات تنشرها له الصحف، ولكنه لم يفعل ذلك سوى مرة واحدة!

ففي خريف عام ١٨٤٢ عرض لنكولن بسياسي إيرلندي متعجرف يدعى «جيمس شيلدز»، إذ دج مقالا ملأه بالهزء والسخرية من هذا السياسي العتيد ونشره في صحيفة «سبرنجفيلد» دون أن يمهره بإمضائه. وضجت البلدة بالضحك في حين امتلأ «شيلدز» غضبا ونقمة، وراح يجد في معرفة كاتب المقال حتى عرفه فطلبه للمبارزة! ولم يكن لنكولن يريد القتال، ولكنه لم يستطع الانسحاب إرضاء لكرامته. وفي اليوم المحدد للنزال التقى الخصمان على ضفة نهر «المسيسبي» وقد اعتزما القتال حتى يقتل أحدهما؛ على أن شاهديهما تدخلا في اللحظة الأخيرة، وسعيا إلى عقد الصلح، وأبطلا المبارزة!

تلك كانت النقطة السوداء الوحيدة في حياة لنكولن وقد علمته درسا لا ينسى في معاملة الناس، فلم يكتب بعدها خطابا مهينا لأحد، ولم يسخر من أحد، ولم يلم أحد كائنا ما كان السبب.

وفي خلال الحرب الأهلية وضع لنكولن عددا من القادة على رأس جيشه – جيش الشمال – فلم يسلم أحد منهم من التهور والطيش. وهب نفر من الشعب ينتقد هؤلاء القادة الحمق، ولكن لنكولن لم يوجه لأحدهم كلمة لوم، وكان يردد دائما قوله المأثور: «لا تلم أحدا عساك ألا تلام!».

وعندما كانت زوجته وغيرها من ذوي قرباه يحملون على أهل الجنوب، كان لنكولن يجب: «لا تلوموهم، فقد كنا خلقاء بأن نفعل مثلما فعلوا لو كنا في مثل ظروفهم»!

هل في ذهنك الآن شخص تود من صميم قلبك أن تقوم طباعه، وتهذب خلقه، وتهديه سواء السبيل؟! إذا كان الأمر كذلك، فهذه أريحية تشكر عليها، ولكن.. لم لا تبدأ بنفسك أولا؟ فمن وجهة النظر الغريزية الاهتمام بالنفس أحب بكثير من الاهتمام بالغير، وأقل خطر كذلك! قال «براوننج»: «عندما تبدأ معركة المرء بينه وبين نفسه فهو عندئذ شخص يستحق الذكر».

ما قولك في أن تخصص عاما كاملا –مثلًا – لإتمام نقص نفسك وتصحيح عيوبها؟! ولك بعد هذا تخصص الأعوام التالية كلها لتقويم الناس وتهذيب خلقهم..

ولكن أتم نقص نفسك أولا قال «كونفشيوس»: «لا تتبرم بالجليد المتراكم على عتبة جارك قبل أن تزيل ما نتراكم على عتبة دارك أولا!».

ينبغي أن تذكر في معاملتك للناس أنك لا تعامل أهل منطق، بل أهل عواطف، وشعور، وأنفس حافلة بالأهواء، ملأي بالكبرياء والغرور.

واللوم شرارة خطيرة في وسعها أن تضرم النار في وقود الكبرياء.. وأن تضرمها نار قد تعجل بالموت أحيانا..

ولقد حدا النقد بالروائي الشهير «توماس هاردي»، الذي قدم للأدب الإنجليزي ثروة طائلة، إلى الكف عن كتابة القصص إلى الأبد، كما دفع بالشاعر المرهف الحس «توماس شانرتون» إلى الانتحار!

وكان «بنجامين فرانكلين» في شبابه، تنقصه اللباقة والكياسة في معاملة الناس. ثم اشتهر بعد ذلك بلباقته التي رشحته لمنصب سفير أمريكا في فرنسا.. فما سر تحوله؟ لقد صهرته التجارب حتى أدرك عقم اللوم، فقال

قولته المأثورة «سوف لا أتكلم بسوء عن أحد، بل سأتكلم عن الخير الذي أعرفه في كل إنسان».

إن أي أحمق يسعه أن يلوم، وأن يتهم، وأن ينتقد؛ بل هذا ما يفعله أغلب الحمق! فدعنا بدلا من أن نلوم الناس نحاول أن نفهمهم ونتحل لهم الأعذار فهذا أمتع من اللوم، وهو يعقب الشفقة، والرحمة، والاحتمال. ولنذكر قول الدكتور «جونسون»: «إن الله يا سيدي لا يحاسب إنسانا إلا بعد أن ينتهي أجله» فلماذا نعجل أنا وأنت بمحاسبة الناس؟!

(٢)

لا تجادل

لا يمكنك أن تفوز قط في جدال! فإنك سواء انتصرت أو هزمت فأنت خاسر على أي حال. لماذا؟ هب أنك فندت أقوال الشخص الذي تجادله، وحطمت وجهات نظرة، وسفهت أقواله، فما الذي حدث؟ قد تحس بالرضى والارتياح، ولكن بماذا يحس هو؟ إنه لن يسلم بانتصارك أبدا ما دمت قد جرحت كبرياءه وخدشت اعتباره. وثمة حكمة مأثورة تقول: «الرجل الذي أرغم على أن يعتقد ما ليس يعتقد لم يزل على اعتقاده الأول!»! وقد رسمت إحدى شركات التأمين على الحياة سياسة حميدة لمندوبها، ليس لأحدهم أن محيد عنها، تلك هي: «لا تجادل»!

يقول بنجامين فرانكلين: إذا جادلت، وتجديت، وناقضت، فربما استطعت أن تنتصر أحيانا، ولكنه نصر أجوف، لأنك ستخسر، على أي حال، حسن علاقتك بمحدثك، فماذا تفضل: انتصار أجوف، أم علاقة طيبة بالرجل؟ فأنت قاما تفوز بالاثنين معا!».

وقد نشرت جريدة «بوسطن ترانسكريبت» هذا النظم الرمزي:

«هنا يرقد جثمان «وليم جراي» «الذي عاش مجادلا ومات مجادلا» «كان الحق في جانبه، وظل محقا دائما» «ولكنه مات تماما كما لو كان مخطئا» نعم قد يكون الحق في جانبك، وقد تظل محقا دائما في جدالك، ولكن محاولتك إلغاء رأى الشخص الآخر صائرة إلى عقم مؤكد! تماما كما لو كنت مخطئا! صرح «ولم ماك آذو» وزير الخزينة في عهد الرئيس «ودرو ولسون» أنه تعلم من السنوات التي قضاها في معترك السياسة، أن من المحال أن تقهر بالجدال أحدة!

وقال بوذا: «لا تنتهي الكراهية أبدا بالكراهية، وإنما تنتهي بالحب» وكذلك الجدال لا ينتهي أبدا بالجدال، وإنما بالكياسة، والتلطف، والرغبة الصادقة في أن تقف على وجهة نظر الشخص الآخر.

وقد لام لنكولن ذات مرة، أحد الضباط الشبان على نزوعه إلى الجدال العنيف مع زملائه، قائلا: «لا يجد الرجل الذي يتطلع إلى تحقيق مثله العليا زمنا ينفقه في الجدال على غير طائل. إنه إذن لا يقوى على احتمال الشدائد بدليل فقده السيطرة على نفسه! سلم بالأشياء المهمة التي تكون حججك فها مساوية الحجج محدثك، وسلم بالأشياء التافهة ولو كانت لمحدثك كل الحجج؛ فأن تخلى الطريق للكلب العقور خشية أن يعضنا خير من أن نقتله بعد إذ يعقرنا، فإن قتله، في هذه الحال، لن يفيد في علاج عضته شيئا!».

لكي تجتذب الناس وتكسبهم إلى وجهة نظرك: لا تجادل.. واعلم أن أفضل السبل لكسب جدال هو أن تتجنبه.

(٣)

لكي تصبح محدثًا بارعًا

وروي «ديل كارنيجي» هذه القصة: جمعتني بأحد علماء النبات حفلة عشاء. ولم أكن قد تحدثت إلى أحد علماء النبات من قبل، لذلك وجدت في الاستماع إليه لذة كبرى. جلست على حافة مقعدي، وأصغيت إليه وهو محدثنى عن الحشائش، والأزهار، والحدائق المنزلية، ومضيت أتحدث إلى هذا العالم ساعات بأكملها!

وانتصف الليل فتمنيت للمدعوين ليلة سعيدة وانصرفت وعاد عالم النبات إلى مضيفنا وأجزل له الثناء على.. فقد كنت –على حد تعبيره «مثيرة جدا» وكنت هذا وكنت ذاك ثم اختتم حديثه للمضيف بقوله: «حقا إن مستر كارنيجي محدث بارع!» محدث بارع؟! أنا! وكيف؟! فإني لم أكن لأقول شيئا قبل أن أغير موضوع الحديث، فلست أعلم عن النبات أكثر مما أعلم عن تشريع طائر «البنجوين»! كل ما فعلته أني استمعت بشغف؛ وقد فعلت ذلك لأنني كنت شغوفا حقا بما يقول، وقد أحس هو بذلك، وسره هذا بطبيعة الحال، فالاستماع المشغوف هو أعلى ضروب الثناء الذي يمكن أن تضفيه على محدثك!

ويقول «جاك ورد فورد» في كتاب «غرباء يجمعهم الحب»: «قل من البشر من يجمد أمام الثناء الذي يتضمنه الإنصات باهتمام».. ولقد ذهبت أنا إلى أبعد من ذلك مع عالم النبات، كنت «مسرفا في تقديري مبذرة في ثنائي»، قلت له إني تسليت وأفدت كثيرة، وقد فعلت! وقلت إني أود لو تكون على معلوماته الغزيرة وإني والله لأود! وقلت: إني أتمنى لو أطوف معه

بالحقول ليسمي على النباتات والأزهار بأسمائها، وإني أتمنى فعلا! وقلت له إنه ينبغي لي أن أراه مرة أخرى وشيكا، وإنه حقا لينبغي!! ولهذا وصفني الرجل بالمحدث البارع، وأنا الذي لم أزد على أن كنت مستمعا طيبا شجعه على الحديث!

هل تعلم ما هو سر الصفقات الناجحة التي تتم في مقابلة بين اثنين من رجال الأعمال؟ يقول «تشارلس إليوت»: «ليس في ذلك سر، سوى أن تصغي باهتمام لمحدثك، فلا شيء آخر يسره أكثر من ذلك».

ولا ينبغي لك أن تدرس أربع سنوات في الجامعة لكي تدرك هذا، ومع ذلك فأنت تعرف ولا شك تجارة يستأجرون أخم المتاجر، ويبيعون بضائعهم بسعر معتدل، ويزودن واجهات محالهم بأكثر اللافتات اجتذابا للأنظار، وينفقون الأموال الطائلة على الدعاية والإعلان، ثم يستخدمون، بعد ذلك باعة لا تحسنون الإصغاء باهتمام.. باعة يجادلون زبائنهم، ويقاطعونهم، ويناقضونهم الرأي، وقد يغلظون لهم القول، ويوشكون أن يقذفوا بهم خارج المتجر!

إن أشد الناس جفافا في الطبع، وغلظة في القول لا يملك إلا أن يلين إزاء مستمع صبور عطوف.. مستمع يلوذ بالصمت إذا أخذ محدثه الغاضب، يصول ويجول كالحية الرقطاء وهو ينفث سمه هنا وهناك.. مثال ذلك أن «شركة تليفونات نيويورك» صادقت منذ بضعة أعوام مضت عميلا من شر العملاء وأسوأهم خلقا، وقد سب الرجل مندوب الشركة وأشبعه لعنة، ورفض أن يدفع الأقساط «الملفقة» «المدسوسة عليه» كما وصفها! وكتب المقالات إلى الجرائد، وأرسل الشكاوى إلى المسئولين، وبدا حملة عاصفة

ضد شركة التليفونات! وأخيرة عهد إلى موظف بارع من «كاسحي المتاعب» في الشركة المذكورة بمقابلة هذا العميل المشاكس.. واستمع «كاسح المتاعب» وأرخى العنان للرجل الغاضب الثائر ريثما أفرغ ما في جعبته.. ويتحدث «كاسح المتاعب» بما جرى بعد ذلك، فيقول: «ظل الرجل يعصف، وظللت أستمع ساكنا زهاء ثلاث ساعات تقريبا. وعدت إليه في اليوم التالي واستمعت مرة أخرى وقابلته أربع مرات، وفي المرة الرابعة كنت قد عينت عضوة في هيئة شرع في تأليفها وسماها «هيئة حماية مشتركي التليفون» وما زلت –على قدر ما أعلم– العضو الوحيد في هذه الهيئة بجانب رئيسها!

«كان كل ما فعلته أنني استمعت إلى الرجل باهتمام. أقررته على كل كلمة قالها، ولم يكن الرجل قد اعتاد أن يحدثه موظف بشركة التليفونات على هذا النحو. أما الموضوع الذي أتيت بشأنه، فلم أشر إليه قط. في الزيارات الثلاث الأولى وفي الزيارة الرابعة أسدلت الستار على المشكلة تماما، فقد سدد الرجل من تلقاء نفسه حسابه كله، ولأول مرة في تاريخ نزاعه مع الشركة سحب كل شكاواه ضدها!

لا شك أن هذا العميل كان يعتبر نفسه مجاهدا مظلوما يدافع عن الحقوق العامة ضد استغلال معيب! ولكنه في الحقيقة كان في حاجة إلى «الإحساس بالأهمية»، وكان يجني هذا الإحساس أول الأمر من التبرم والشكوى، ولكنه بمجرد أن حصل على هذا الإحساس من أحد مندوبي الشركة، سرعان ما اندثرت مظالمه المتوهمة!

ومنذ سنين مضت، بلغ الفقر بأحد الغلمان الهولنديين المهاجرين إلى أمريكا، إلى حد أنه كان يشتغل بتنظيف نوافذ أحد المخابز، بعد إيابه من المدرسة، نظير عشرين قرشا في الأسبوع! ولم تزد المدة التي قضاها هذا الغلام في المدرسة ويدعى «إدوارد بوك» على ست سنوات، وبرغم ذلك فقد وسعه أن يصبح واحدة من أنجح الصحفيين في تاريخ الصحافة الأمريكية كيف؟ هذه قصة طويلة، وسنكتفي بجانب منها: ترك «بوك» المدرسة وهو في السادسة عشرة من عمره، واشتغل «ساعيا» في إحدى الشركات لقاء ستة ريالات ونصف ريال في الأسبوع، ولكنه لم يتخل قط عن فكرة إتمام دراسته، فبدا يعلم نفسه؛ فاقتصد من أجور المواصلات وثمن عشائه ما مكنه من شراء «دائرة معارف التراجم الأمريكية.. ثم فعل شيئا لم نسمع بمثله من قبل قرأ سير مشاهير المعاصرين، وأرسل إليهم يسألهم معلومات أكثر عن طفولتهم كان مستمعا طيبا، وشجع مشاهير الناس على ان يتحدثوا عن أنفسهم، كتب إلى «الجنرال جيمس جافيلد» الذي كان مرشحا للرياسة، وسأله هل كان صبيا شقيا مشردا حقا! وكتب إلى «الجنرال جرانت» يسأله عن معركة معينة فرسم له جرانت خريطة ودعا هذا الغلام – البالغ من العمر أربع عشرة سنة إلى العشاء معه! وكتب إلى «إيمرسون» وشجعه على الكلام عن نفسه!

وسرعان ما كان هذا «الساعي» يراسل أعظم الناس في البلد: إيمرسون وفيليب بروكس، وأوليفر وندل هولمز، ولو نجفيلو، ومسز أبراهام لنكولن، ولويزا ماي إلكوت، والجنرال شيرمان، وجيفرسون ديفيز! ولم يكتف بمراسلة هؤلاء العظماء وحسب، بل زارا كثرهم في بيوتهم بمجرد أن حصل على عطلة من عمله، وقد ملأته هذه التجارب ثقة لاتقدر بثمن!

ويقول «إيزاك ماركسون»، بطل العالم في مقابلة مشاهير الناس: «معظم الناس يفشلون في طبع أثر طيب في نفوس من يقابلونهم لأول مرة لأنهم يهملون الإصغاء باهتمام! إنهم يحصرون همهم في الكلام الذي سيقولونه، ومن ثم يصمون آذانهم عن الاستماع.. وقد قال عظماء الناس إنهم يفضلون المستمعين الطيبين على المتكلمين الطيبين، ولكن يبدو أن القدرة على الاستماع أندر من أية صفة طيبة أخرى!».

وليس العظاء وحدهم هم الذين يحتاجون إلى مستمع طيب، بل هذا ما بريده كل منا عندما تحيط به المتاعب وتواجهه المشكلات؛ هذا هو ما يريده «الزبون» الغاضب، والموظف، السأمان، والصديق المهان!

فإذا كنت تريد أن ينفض الناس من حولك، ويسخروا منك عندما توليهم ظهرك، فهناك «الوصفة»: «لا تعط أحدة فرصة الحديث.. تكلم بغير انقطاع عن نفسك، وإذا خطرت لك فكرة بينما غيرك يتحدث فلا تنتظر حتى يتم حديثه: إنه ليس ذكيا مثلك ولا أريبا، فلماذا تضيع وقتك في الاستماع إلى حديثه السخيف؟! اقتحم عليه الحديث.. واعترضه في منتصف كلامه!!

هل تعلم أناسا يعملون بهذه الوصفة؟ أنا أعرف، لسوء الحظ! والمدهش في الأمر أن لبعضهم أسماء لماعة في المجتمع!

يقول الدكتور «نيكولاس بتلر» مدير جامعة كولومبيا السابق: «الرجل الذي يتكلم عن نفسه فقط لا يفكر إلا في نفسه فقط، والذي يفكر في نفسه فقط فقط رجل جاهل تدعو حاله إلى الرثاء، إنه أي النفس بغض النظر عن مدى تعليمه! فلكي تصبح محدثة بارعة كن، أولا، مستمعا طيبا.

اسأل محدثك أسئلة تظن أنه سيسر بالإجابة عنها، شجعه على الكلام عن نفسه، وأعماله، وعن الميدان الذي تخصص فيه؛ وتذكر أن محدثك يهتم بنفسه وبرغباته ومشكلاته أكثر، بمائة ضعف، من اهتمامه بك، ومشكلاتك؟ وإن ضرسا يؤلمه لهو أهم عنده من مجاعة تحيق بأهل الصين، أو كارثة تزل بأهل أوربا.. فاجعل ذلك نصب عينيك في المرة التالية التي قد تبدأ فيها مناقشة.

(٤)

أقصر الطرق إلى قلب الرجل

إذا كنت مهتاج الخاطر، محنقا مغيظا، وصببت جام حنقك وغيظك على الشخص الآخر، فلا شك أنك ستزيح عن كاهلك عبئا كان يرهقك. ولكن ما بال الشخص الآخر؟! أيشاركك راحتك؟! أتجعله لهجتك الحادة» أقرب إلى موافقتك، ومشاطرتك الرأي؟!

قال «ودرو ولسن» ذات يوم: «إذا أتيت إلي وقد ضممت قبضتك» فإني أعدك أن أضم قبضت بأسرع مما فعلت. أما إذا أتيت إلى وقلت: دعنا نتبادل الرأي؛ فتى إذا اختلفنا، فلن نلبث أن نجد أننا لم نبعد كثيرا أحدنا عن الآخر!».

ومن الذين قدروا هذه الحقيقة حق قدرها «جون روكفلر» الابن ففي عام ١٩١٠، كان روكفلر أوفر الناس حظا من البغض والمقت في ولاية كولورادو. وكان يهز أعطاف هذه الولاية أعنف إضراب في تاريخ الصناعة الأمريكية، وهو ذلك الذي قام به عمال المناجم يطالبون «شركة كولورادو الفحم» – وعلى رأسها روكفلر – برفع أجورهم.

وبينما الثورة الجامحة تعصف بالممتلكات والأرواح، وبينما الصدور موغرة بالحنق والكراهية والبغضاء؛ أراد روكفلر أن يقر الوئام والسلام، وقد فعل! كيف؟ ها هي ذي القصة:

قضى روكفلر أسابيع يحاول أن يوطد الصداقة بينه وبين رؤساء العال الثائرين، وذوي النفوذ فهم. ثم جمع هؤلاء وألقي فهم خطابا سرعان ما أذهب أمواج البغض المتدافعة، التي هددت باكتساح روكفلر، وأكسبته نقرا غفيرة من المعجبين المحبين، حتى إن المضربين عادوا بعد ذلك إلى العمل دون أن يقولوا كملة عن مسألة رفع الأجور التي جاهدوا من أجلها جهادا مريرة.

وها هو ذا مطلع ذلك الخطاب المشهور؛ واذكر وأنت تطالعه أن روكفلر كان يتحدث به إلى رجال كانوا، إلى بضعة أيام خلت يريدون أن يشنقوه، وأن يشدوا حبل مشنقته إلى شجرة في الطريق العام! وبرغم ذلك فلم يكن في استطاعته وهو يخاطبهم، أن يكون أكرم، ولا أكثر ودا وصداقة.

بدا روكفلر خطبته قائلا:

«إنه يوم مشرق من أيام عمري، وساعة ميمونة الطالع من ساعات حياتي هذه التي التقى فيها بكر معشر ممثلي العال؛ فاسمحوا لي أن أبدي شديد اغتباطي وأن أبلغكم، بالأصالة عن نفسي، وبالنيابة عن موظفي الشركة والقائمين عليها جميعا، مبلغ اعتزازنا بهذا الاجتماع التاريخي الذي سنذكره ما حيينا. ولو أن هذا الاجتماع تم قبل أسبوعين، لكنت أقف اليوم بين غريبا عن معظمكم، لا أتميز من وجوهكم إلا القليل أما بعد أن سنحت لي الفرصة، في الأسبوع الماضي فزرتكم في بيوتكم وحظيت بالتحدث إليكم فردا فردا، أقول أما بعد هذا فإننا نلتقي اليوم كإخوة وأصدقاء، وكم يسرني أن تتكرر مثل هذه

الفرصة لأناقش معك أغراضنا المتحدة، ومنافعنا المتبادلة. ولما كان المفروض أن يتم هذا الاجتماع بين ممثلي إدارة الشركة وممثلي العال فيها، فإني أحس كأني دخيل عليه إذ لم يسعدني الحظ فأكون من هذا الفريق أو ذاك، ومع ذلك أشعر أن ثمة رابطة قوية تشدني إليك أيها الرفاق.».

أليس هذا مثلًا رائعا يعز نظيره في فن تحويل الأعداء إلى أصدقاء أوفياء؟!

هب أن روكفلر سلك طريقا أخرى.. هب أنه جادل العمال، وقذف في وجوههم بالحقائق الصارمة.. هب أنه ألمع بلهجته أو إشاراته، إلى أنهم مخطئون.. وهب أنه أقنعهم بكل ما في علم المنطق من حجج وبراهين بأنهم على خطا مبين، فما الذي كان يتحدث؟! أن تستشري الثورة، ويستفحل الشر والطغيان!

إذا كان قلب الرجل مفعما بالحنق عليك، والبغضاء لك فلن يسعك أن تكسبه إلى وجهة نظرك بكل ما في الوجود من منطق.

فليدرك هذا الآباء اللائمون، والأزواج المنتقدون، والمديرون الطاغون؛ ولكن الأقرب إلى الاحتمال أن يصل هؤلاء إلى أغراضهم إذا توسلوا باللطف، والرفق، واللين! قال لنكولن منذ مائة عام مضت: «ثمة مثل قديم يقول: إن نقطة من العسل تصيد من الذباب أكثر مما يصيد برميل من العلقم! وكذلك الحال مع البشر: إذا أردت أن تكسب رجلا إلى جانبك فأقنعه أولا أنك صديقه المخلص، فهذه «نقطة من العسل» تصيد قلبه، وتلك وحدها هي الطريق المؤدية إلى قلب الرجل!»

كان «دانيل وبستر» من أنجح المحامين الذين عرفهم العالم. ذلك لأنه كان يسوق حججه القوية وبراهينه الدامغة مسبوقة بمثل هذه العبارات الودية: «هل لكم يا حضرات المحلفين أن تقدروا..» و «قد يكون هذا يا حضرات السادة شيئا جديرة بالتفكير..» و«إليكم بعض الحقائق التي أعتقد أنها لا تخفي عليكم..»، و«أنتم بما لكم من معرفة حقه بالطبيعة البشرية..».

فلا تحد، ولا إكراه، ولا محاولة لفرض رأي؛ وأنت قد لا يعهد إليك بفض إضراب، أو بمخاطبة المحلفين ولكنك قد تريد تخفيض إيجار منزلك — مثلًا — فهل يجديك التمهيد الوادي، والكلام اللين الطيف؟ دعنا نري:

أراد مستر «وب» أن خفض إيجار منزله، برغم ما كان يعبده في المالك من عناد، واستبداد بالرأي، وقد نجح في ذلك، فكيف؟

قال (وب) روى القصة: «وكتبت للمالك أخطره بأنني سأخلي مسكني بمجرد أن ينتهي عقد الإيجار والحقيقة أنني لم أكن أريد أن أخليه، وإنما قصدت إلى أن أمهد لطلب خفض الإيجار. ولكن الموقف بدا ميؤوسا منه لا رجاء فيه، إذ قد جرب سكان غيري هذه الوسيلة فلم تجدهم نفعا. ثم حدث أن أتى المالك لزيارتي، بمجرد أن تسلم خطابي. فقابلته بتحية حارة، وترحيب بالغ، مشفوع ببسمة مشرقة، وبشاشة ظاهرة.

«ولم أبدأ الحديث عن فداحة إيجار مسكني، وإنما رحت أمتدح له المسكن، وأثنى على الأيام السعيدة التي قضيتها فيه. والحق أنني كنت مسرفا في ثنائي، مخلصا في تقدري، ثم أبديت له إعجابي بالطريقة التي يدير بها أملاكه، وقلت إني أود لو أمكث في المسكن سنة أخرى، لولا أن مقدرتي المالية لا تسمح.

«ولاح لي كأن الرجل لم يعهد هذا الاستقبال الحار من مستأجر آخر. وبدت عليه الحيرة، ولم يدر ماذا تقول! ثم انطلق يقص على ما يلقاه من المستأجرين من عناء، حتى أن أحدهم أرسل له أربعة عشر خطابا في شهر واحد بعضها جارح مهين. وآخر أنذره بفسخ عقد الإيجار إن لم يكف ساكن الطابق الذي يعلوه عن شخيره المزعج! ثم أردف قائلا: «فيالها من سعادة أن أجد مستأجرة راضيا مسالما مثلك».

«ودون أن أسأله شيئا، قبل الرجل أن ينخفض إيجاري إلى الحد الذي أريده!».

وثمة أسطورة عن الشمس والرياح تقول:

«اختلفت الشمس والرياح، هذه تقول إنها أقوى وأفعل وأشد بأسا، وتلك تزعم هذه الصفات لنفسها دون الأخرى، وأخيرا قالت الرياح للشمس:

–أترين هذا العجوز المتدثر بمعطفه؟ أتحداك أن تجعليه يخلع معطفه بأسرع مما أستطيع!».

فقبلت الشمس التحدي. وأهابت بالرياح أن تثبت قولها وأسرعت الشمس فاختبأت وراء غمامة ثقيلة، بينما زمجرت الرياح وراحت تصول وتجول، ولكنها كلما ازدادت عصفا أحكم الرجل معطفه حول جسده، وشد أطرافه إليه، فلما يئست الرياح سلمت بإخفاقها، وألقت سلاحها وهنالك بزغت الشمس من وراء الغرامة، وابتسمت في دعة ورفق للعجوز، فيا لبث أن تتخلص من معطفه! «وعندئذ قالت الشمس للرياح: إن للرفق واللين قوة تفوق ما للغضب والعنف!» فإذا أردت أن تكسب الناس إلى وجهة نظرك، فتوسل بالرفق واللين ودع الغضب والعنف.

(٥)

قدر أفكار الشخص الآخر

أتريد أن تتعلم عبارة سحرية تصفي جو الحديث في الحال مما قد يعتكره، وتشيع فيه روحا طيبة، وتحدو بالشخص الآخر إلى الإنصات إليك باهتمام؟

ها هي ذي: قل لمحدثك: «إني لا ألومك مثقال ذرة لوقوفك هذا الموقف، وإحساسك هذا الإحساس، ولو كنت مكانك لأحسست تماما مثلما تحس، واتخذت مثل الموقف الذي تتخذ!».

عبارة كهذه كفيلة بأن تكسر حدة أطول الناس باعا في السفاهة والجدل وفي وسعك أن تقول هذه بعبارة وتكون مخلصا صادقا مائة في المائة لأنك لو كنت مكانه لصنعت فعلا مثلما صنع؛ ودعني أضرب لك الأمثال:

خذ «آل كابوني» المجرم العاتي، مثلًا.. وهب أنك ورثت الصفات الجسمية والذهنية التي كانت له.. وهب أيضا أنه كانت لك بيئته وتجاربه، أفلا تنشأ حتما على غراره؟ ولعل السبب الوحيد في أنك لم تخلق حية رقطاء هو أن أبويك ليسا من الحيات الرقطاوات.. !! ولعل السبب الوحيد الذي لأجله لا تعبد البقرة، ولا تقدس الحيات، هو أنك لم تولد لأبوين هندوكيين يعيشان على ضفاف نهر «براها بوترا»!

فأنت ليس لك فضل في الحال التي أنت عليها إلا قليلا، فاذكر ذلك جيدة، واذكر أن الرجل الذي يأتيك مخنقة مغضبا، صاخبة ثائرة، لا يستحق منك اللوم بقدر ما يستحق الأسف والرثاء، لأنه بدوره، ليس له فضل في

الحال التي هو علها، فاعذره واشمله بعطفك، وأبد نحوه حسن إدراك، وكرم خلق.

ظل «س. هوروك» عشرين عاما مديرا لأعمال كبار الفنانين أمثال «شاليابن و«ايزادرورا دنكان» و«بافلوفا»! وقد كان من أجدي الدروس التي تلقاها من صلاته بهؤلاء الفنانين ذوي الإحساسات المرهفة، ضرورة إبداء العطف لهم وإغداق الحب عليهم.. لقد لبث ثلاثة أعوام مديرة لأعمال «ثيودور شاليان» المغني الذي طالما العب بأفئدة سراة القوم في ملهى «المترو بوليتان» فلم ير «شاليابن» في يوم من الأيام، طوال هذه الفترة إلا شاكية مترجمة! كان يتصرف كالطفل الذي أفسده التدليل، أو على حد قول «هوروك» نفسه –: «كان قطعة من الجحيم!».

مثال ذلك أن «شاليابن» كان يتصل بمستر تليفونية ظهر اليوم الذي سيغني فيه، ويفاجئه بقوله:

«إني لست على ما يرام اليوم! إن حلق جاف كالعصا.. مستحيل أن أغني الليلة!) فهل كان هوروك يجادله؟ كلا؛ بل كان يهرع إلى الفندق الذي ينزل به شاليابن ويقول له وهو يقطر عطفا: «لهفي عليك يا صديقي المسكين! طبعا لن تغني الليلة! سألغي الحفلة حالا.. صحيح إنك ستخسر ألفي ريال ولكن هذه الخسارة الضئيلة لا تقاس إلى جانب شهرتك العريضة، وسمعتك الناصعة».

وعندئذ يزفر شاليابن زفرة حري، ويقول: «ربما يحسن بك أن تمر على مرة أخرى بعد الظهر.. تعال في تمام الخامسة، فقد يكون أصابني التحسن! وفي الساعة الخامسة يهرع هوروك ثانية إلى الفندق وهو يفيض

حنانا، ويمر مرة أخرى على إلغاء الحفلة، فيتنهد «شاليابن» مرة ثانية، ويقول: «هلا مررت على في السابعة؟!».

وفي الساعة السابعة والنصف يوافق المغني الكبير على الغناء، على شرط أن يسبقه «مستر هوروك» إلى خشبة المسرح ليعلن أن «شاليان» يعاني بردة شديدة، وعندئذ يكذب هورك ويعد بأن يفعل! يقول الدكتور آرثر جيتس» في كتابه الرائع علم النفس التربوي: «إن الجنس البشري بأجمعه يتلهف على العطف، فالطفل يسارع بإظهار ما لحقه من أذى، بل إنه قد يحدث الأذى بنفسه لنفسه لكي يحصل على العطف! والبالغون، بدورهم يبدون ما أصابهم من أذى، ويتداولون أخبار مرضهم، ويعنون خاصة بسرد تفاصيل العمليات الجراحية كي يجدوا من المستمعين العطف والإشفاق! وإبداء العطف على النفس في مواجهة المصائب والشدائد، سواء كانت حقيقية أو متوهمة، أمر شائع لا يكاد يخلو منه إنسان»!

فإذا أردت أن تكسب الأصدقاء فقدر أفكار الشخص الآخر وأبد عطفك على رغباته.

الفصل الخامس

الزواج الموفق

يقضي الإنسان نصف عمره أو أكثر زوجا وربا لأسرة وأبا لأبناء.. ويقضي النصف الأول من عمره في الاستعداد لهذا التغير الجدي الذي يطرأ على حياته فيكسبها قيمة ومعنى! وإذا كان المرء في النصف الأول من عمره مسئولا عن إسعاد نفسه فحسب، فهو في النصف الثاني مسئول كذلك عن إسعاد أسرته.. وإسعاد أسرته هو نفسه السبيل إلى سعادته..

(١)

قبل أن تتزوج

كثيرة هي الأسئلة التي تدور في ذهن طالب الزواج.. وكلها أسئلة وجهة تنبع من رغبته الصادقة في أن يوفر لزواجه دعائم السعادة والنجاح.. إنه يتساءل: ما هو الوضع الذي يعتبر نفسه فيه صالحة للزواج من النواحي البدنية، والنفسية، والاقتصادية، والاجتماعية.. وهل يتزوج من أقاربه أو من خارج أسرته؟ وماذا يمكن أن يورثه لأبنائه، أو ماذا يمكن أن تورثه لهم زوجته؟ ثم يتجاوز ذلك إلى الناحية الجنسية للزواج فيتساءل: ما هو التوافق الجنسي؟ كيف يتحقق وكيف ينعدم؟

ولعل خير ما نقدمه لطالب الزواج هنا أن نسوق له إجابات محددة عن الأسئلة التي قد تتبادر إلى ذهنه..

كيف يمكن أن يصير الزواج مثاليا؟؛ الزواج المثالي هو ذلك الذي يحقق الأهداف الرئيسية للاتحاد الزوجي، وهي ثلاثة: الرفقة، والمعاشرة الجنسية، وتأسيس أسرة، أي أن الزواج بمعنى آخر يقوم على الحاجة إلى المعايشة، وما يستتبع ذلك من استقرار عاطفي، ومن ثم فالزواج المثالي هو الذي يشبع هذه الحاجات الثلاث. وبديهي أن الرفقة لا تتوطد إلا إذا كان بين الرفيقين تقارب في التفكير، والمزاج، والميول، والأذواق، وإلا إذا كانت هناك عاطفة متبادلة.

وكذلك التوافق الجنسي من العوامل المهمة لتوفير السعادة الزواج، وقد عرف «هافيلوك أليس» الحب الذي يصلح أساسا للزواج السعيد بأنه: «خليط من الرغبة والصداقة ولا بد من الرغبة، ولا بد من الصداقة ليكون زواجا سعيدا!

وأخيرا، ينبغي أن يسفر الزواج عن تكوين أسرة، وأن يتحول الزوجان إلى أبوين، ويقول «ول ديورانت» «إن اكتمال الحب لا يأتي بغير أطفال» ثم يؤكد أن الزواج لم يشرع لجمع زوج وزوجة بقدر ما شرع لجمع أبوين وأطفالها!

ثم هناك عنصر آخر لابد من توافره للزواج المثالي، وهو الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي.. فكثيرا ما نرى صرح الزواج ينهار لا بسبب جمود الحب، أو انعدام التوافق الجنسي، أو العقم، بل لافتقاد مطالب الحياة الأساسية، أو بالأحرى الفقر والتزعزع الاقتصادي.

هل شخصية الزوجين عامل مهم من عوامل السعادة الزوجية؟ بالطبع، فنجاح الزواج أو فشله يعتمدان إلى حد كبير على شخصية الزوجين: على خلقهما، ومزاجهما، ونموذج سلوكهما، ونضج تفكيرها وأفعالها..

وقد يفتقد بعض الناس القدرة على التكيف الزواج، مهما تكن الظروف، ومن هؤلاء ذو الشخصيات العصابية الذين يصعب عليهم أن يتكيفوا لأية علاقة إنسانية فما بالك بالزواج، وهو أوثق العلاقات رابطة! فإذا تزوج هؤلاء تجلى سلوكهم العصابي في الزواج. مثال ذلك الفتاة الشديدة التعلق بأبويها، والتي تهرع إليهما كلما شجر بينها وبين زوجها خلاف، أو الرجل الذي يغدو فريسة سهلة للثورة والغضب إذا حال عائق دون تحقيق رغبة من رغباته، أو الذي يفر من المسئولية إلى معاقرة الخمر.. فهذه وذاك لا يسهل أن يكيفا نفسهما للزواج.. والمشكلة عندئذ في داخل نفسهما، وليست في الزواج وصحيح أن الزواج يخلق علاقة جديدة تؤثر في نموذج سلوك الزوج والزوجة، وقد يزيد جوه الدافئ المستقر من نضج الشخصية، ولكن الذي لاشك فيه أن كلا من الزوج والزوجة يجلب معه شخصية ذات طابع خاص، والأرجح أن تتجلى صفات هذه الشخصية بعد الزواج كما تجلت قبله..

ويقول «نيومان» في دراسة أجراها عن العوامل النفسية المؤدية إلى السعادة الزوجية: «إن نوع الزواج الذي يشيده المرء يعتمد أولا على نوع شخصيته، وثانية على نوع شخصية من يتزوجه!».

ما هو النضج العاطفي؟

النضج معناه النمو، وظاهر أن الطفل غير ناضج سواء بدنيا، أو عقليا أو عاطفيا؛ إنه لا يستطيع السير معتمدا على نفسه وهو يعتمد على الآخرين في إرضاء رغباته، وفي إعانته وإرشاده، وهو أيضا لا يستطيع أن يفكر تفكيرا منطقيا معقولا، أو يسيطر على انفعالاته وأفعاله.. ثم على مر الزمن يكتسب الطفل قوة جسمية، ويتوفر له قدر أكبر من القدرة العقلية، ويصبح أكثر قدرة

على السيطرة على بدنه وانفعالاته. وبعض الأطفال يفشلون في النمو البدني فيظنون ضعفاء، وبعضهم يفشلون في النمو العقلي فيظلون قاصرين عقلية، وبعضهم يفشلون في التطور العاطفي فيظلون قاصرين عاطفية.. وهؤلاء وأولئك هم الذين نراهم يفكرون ويحسون ويتصرفون كما يفعل الأطفال.

هل هناك وسيلة يعرف بها إذا كان المرء ناضجا عاطفيا أو غير ناضج؟

فلتقدم بعض الشواهد على النضج. إن الشخص الناضج يتحلى أولا بنفاذ البصر وبعد النظر. إنه يقدر نفسه والدنيا المحيطة به بقيمتهما وقدرهما. ففي مستهل حياتنا نكون عادة خياليين، بعيدين عن الواقع؛ فنصور أنفسنا بالصورة التي نشتهها: بصورة الأمير الساحر، أو البطل الشهم، أو بصورة القبيح المنبوذ.. ثم حين نكبر نتعلم أن نحسن فهم أنفسنا، وأن نقيمها بقيمتها الحقة، وأن نعرف أوجه ضعفنا وقدراتنا، وأوجه عجزنا، أي نكتسب نفاذ بصر إلى حقيقة أفكارنا وأحاسيسنا، وسلوكنا.

كذلك حين نكبر ننمي في أنفسنا بعد النظر، فنتعلم أن نواجه حقائق الحياة مواجهة واقعية، وأن نتوقع نتائج أفعالنا، والعواقب المحتملة لتصرفاتنا، وعندئذ لا نسمح لرغباتنا بأن تسيطر تماما على تفكيرنا وأفعالنا.

«والشخص الناضج عاطفية، يكتسب شعورا بالاستقلال، فإننا حين نكبر يسعنا أن نقف على أقدامنا، وأن نصدر أحكامنا، ونتخذ قرارتنا.. أما الشخص غير الناضج فيفتقد عنصر الأمان وتعوزه الثقة في قدراته، ومن ثم فهو يميل إلى الاعتماد على الغير، ويتطلع إلى الناس بقصد المعونة والحماية. والشخص الناضج واثق بنفسه، معتمد عليها، ومن ثم فهو يحمل مسئولية تصرفاته ولا

يهرب من الواقع إلى الخواطر والأحلام والوسائل الصناعية لا لتهدئة أو الإثارة.

ومن الشواهد الأخرى على النضج العاطفي القدرة على إظهار الحب. في الطفولة يتمركز إحساس الطفل بالحب في ذاته، ويرغب في الأشياء ليمتلكها وحده، ويتطلع إلى تحقيق رغباته ومطالبه وحده. فالطفل لا يرغب في أن يشارك إنسانا في شيء. أما الشخص الناضج فيرغب رغبة حقيقة في أن يشاركه إنسان آخر في أفكاره، وإحساساته وممتلكاته، ويرغب في الحصول على السعادة وحسب، ولا في اجتناء المتعة وحده فقط بل في اقتسامها مع من يحب، وهذا هو نوع الحب الذي يصلح أساسا لزواج سعيد.

فالتفكير والإحساس الناضجان يتحليان في أفعال ناضجة. وإذا كان الطفل يتبع في أفعاله غريزته، فيجري وراء الكرة في وسط الطريق دون أن يحس بالخطر، فالشخص الناضج يدرك الأخطار ويعمل على اجتنابها. وسلوك الناضج يتسم بالمرونة والحزم معا، فهو ليس متعنتا ولا متسلطا، وإنما هو يكيف نفسه للموقف الذي يطرأ له: يقبل السلطة والنظام، كما يقبل المسئولية والإشراف.

هل الأنسباء والحموات مصدر من مصادر الخلافات الزوجية؟ بالطبع. فكثيرا ما تنهار صروح الزواج بسبب تدخل الأنسباء ومشاكل الأنسباء تنبع من مصدرين: الأول أن يخفق الزوجان في التحرر العاطفي من أهلهما، والثاني: أن يخفق الأهل في تحرير أبنائهم من قبضتهم. فكثير من الشبان يظلون مشدودين إلى أمهاتهم أو ذويهم بخيوط متينة حتى بعد أن يكبروا

ويتزوجوا، فيظلون يتطلبون من ذويهم المعونة العاطفية، فإذا شجر في زواجهم خلاف هرعوا إلى أهلهم ينشدون العطف أو النصيحة أو المعونة.

وقد حدث أنه شكا زوج شاب من أن زوجته تعتمد اعتمادا مطلقة على أمها. فين تزوجا أصرت الزوجة على أن يعيشا مع أهلها فترة من الزمن. ثم لما قررا أن يتخذا لنفسهما مسكنًا مستقلًا، أصرت الزوجة على أن يكون قريبة من مسكن أمها.. وقد اشتركت أمها في كل كبيرة وصغيرة في الاستعدادات للزواج: اختارت الأثاث، واشترت المفروشات، وانتقت الأواني الصينية، ثم ظلت بعد الزواج تصحب ابنتها الزوجة كل يوم لتشتري لها ما يلزمها من أصناف الطعام! وإذا طرأت للزوجة مشكلة أو شجر بينها وبين زوجها خلاف، كانت تهرع إلى أمها تطلب النصيحة والمشورة ثم بلغ سخط الزوج أشده حين اكتشفه أن لحماته مفتاحا خاصة لمسكنه كي تدخله وقتما تشاء! فذلك مثل من أمثلة إخفاق بعض الشباب في التحرر عاطفية من ذويهم وفي أحيان أخرى يكون مبعث هذا الخضوع للأهل إخفاق الأهل أنفسهم في تحرير أبنائهم من قبضتهم إذ هم يسيطرون عليهم، ويفرضون عليهم قيمهم، ومثلهم، ومبادئهم ويمنعونهم من تكوين أسرات خاصلة مستقلة.

كيف يستعد الشباب للزواج؟

إن الشباب من الجنسين يعدون أنفسهم لمختلف المهن والأعمال ويهملون الاستعداد للعمل الأهم في حياتهم، وهو الزواج والأبوة، واستعدادهم للزواج يكون أولا باكتساب المعرفة: المعرفة بالجسم الإنساني، وبالعواطف الإنسانية، فكلما ازداد المرء معرفة بناء جسمه، ووظائفه الجنسية، وأعضائه التناسلية، كان أقرب إلى يتكيف بدنية للزواج، وكذلك إذا ازداد

معرفة وفهما بالعوامل التي تحفز سلوكه، وتفكيره ومشاعره كان أقرب إلى التكيف للزواج ذهنيا وعاطفية.

ويكون ثانية بإحسان اختيار الرفيق.. وأحسب أن خير وسيلة للتأكد من إحسان الاختيار هو إطالة فترة الخطوبة إلى حد معقول بحيث يتاح للخطيبين أن يعرفا أحدهما الآخر معرفة تامة في مختلف الظروف والأحوال، في الرخاء والأزمات، في الفراغ والعمل، في الفرح والحزن، بعيدا عن الناس ومع الناس وأن يتعرف أحدها على اتجاه الآخر، وقيمه، ومثله، فإذا أسفر هذا الاختبار عن تماثلهما وانسجامها في ظل تلك الظروف المتباينة فالاحتمال كبير في أن تتهيأ لزواجهما السعادة المنشوة.

هل يؤجل الشباب زواجه حتى يصبح في وضع يمكنه من إعالة أسرة؟

– كلا، ليس هذا ضروريا. فإن الشبان يصلون إلى سن النضج الفسيولوجي بأسرع مما يصلون إلى الاستقرار الاقتصادي، بل إن الثغرة بين الأمرين يبدو أنها تزداد اتساعا، ومن ثم فلس من الحكمة دائمة الانتظار حتى تسد هذه الثغرة ويتأتى للشاب الاستقلال الاقتصادي التام. ولو أسهم الزوجان كلاهما في ميزانية الأسرة لكان هذا أفضل من انتظارها حتى يتسنى للزوج وحده حمل العبء المالي.

هل لصحة المرء العامة علاقة بصلاحيته للزواج؟

إن الصحة الطيبة ميزة في كل الظروف، ولكن الصحة التامة بصفة عامة ليست شيئا أساسيا للزواج. فالرجل الذي أصيب في طفولته بمحمي قرمزية تركت في كليته أثرة مزمنة، أو ذلك الذي أصيب في فترة من فترات حياته بروماتيزم أثر في قلبه، كل منهما صالح للزواج برغم مرضه! إن المرض قد

يقعدها عن الكسب أو يضيق أفق مستقبلهما، وربما يقصر حياتهما، أو يحدث أثرا في مزاجهما وسلوكهما، ولكنه لا يجردها من الصلاحية للزواج، على أنه محسن في حالة إصابة أحد الطرفين بمرض مزمن أن يعرف الطرف الآخر ذلك ويقبله طائعا مختارا قبل الزواج، فقد تنشب خلافات بين الزوجين مردها إلى إخفاء أحد الزوجين عن الزوج الآخر وجود مرض مزمن به.

وتتجلى أهمية المصارحة، بصفة خاصة، في حالة الأمراض التي قد تؤثر في الزوجة إذا حملت؛ فالحمل بالنسبة لزوجة مريضة بالقلب شديد الخطورة على صحتها وربما على حياتها، ومن ثم فواجب على المرأة التي تعاني مرضا كمرض القلب أن تصارح به زوجها قبل الزواج، حتى يتسنى لها كليهما أن يقما زواجهما على أساس من الفهم الخالص لصلاحيتهما البدنية.

هل ثمة وسيلة يعرف بها الزوجان مقدما إذا كان أطفالها سيأتون خلوا من الأمراض والعاهات؟

ليس هناك وسيلة لتقرير صحة الأطفال سلفة، ولكن في وسع الزوجين إن كأنا كالاها في صحة طيبة، خاليين من الأمراض الوراثية، وينحدران من أسرتين خاليتين بدورهما من العاهات الوراثية؛ أن يطمئنا إلى أن أطفالها، في الأغلب الأعم، سيأتون أصحاء الأبدان والعقول.. فإذا كان أحدهما يشكو علة بدنية أو ذهنية يرجح أنها انتقلت إليه بالوراثة، أو شائعة بين أفراد أسرته، فليق به عندئذ أن يستشير طبيبا كفؤا قبل الإقدام في على الزواج.

ماهي أنواع العلل أو العاهات التي يمكن أن يرثها الأطفال يا دكتور؟..–
إن الجسم الإنساني غاية في التعقيد، وثمة أنواع كثيرة من العلل البسيطة يمكن أن تورث، ولكن الغالبية العظمى من الأطفال، لحسن الحظ،

يولدون خلوا من أمثال هذه العلل والأمراض. والعلل التي تورث تشمل أنواعا شتي من أمراض الدم، والجهاز العصبي، والغدد، والعلل العقلية، والقصور العقلي، والعمى، والصمم، وغيرها. وقد تنشأ أمراض وعاهات شبهة لأسباب بيئية وليست وراثية، ومن ثم فلابد في حالة وجود شيء من هذه العلل أو العاهات أن يقرر الطبيب هل هي بيئية أم وراثية.

كيف تنتقل الأمراض الوراثية من جيل إلى جيل؟

إن الآباء ينقلون الى أبنائهم عددا كبيرة من «العوامل» التي تكون مميزات الأبناء البدنية والعقلية. وكل إنسان إنما ينشأ من اتحاد خليتين دقيقتين، ها الحيوان المنوي الرجل، وبويضة المرأة. وفي هاتين الخليتين الدقيقتين جسيمات تسمى «الكروموسومات»، هي بدورها مكونة من عدد كبير من الوحدات تعرف، باسم «الجينات». فهذه الجينات هي العوامل البدنية التي تقرر مميزات الطفل الوراثية كقسماته، ولون عينيه وشعره وبشرته، إلى غير ذلك من التفاصيل البدنية. كذلك تؤثر هذه الوحدات في ذكاء الطفل ومن ثم – بصفة غير مباشرة – في شخصيته ومميزاته العاطفية.

هل تورث الصفات العقلية والخلقية بالطريقة نفسها؟ أم أن البيئة تلعب فيها الدور الأكبر؟

– لقد كانت وراثة الصفات العقلية والمزاجية مصدر جدل عنيف. فرجال علم الوراثة الأولون كان من رأيهم أن ذكاء الطفل وشخصيته تقررها الوراثة وحدها. ثم جاء من بعدهم «السلوكيون» فقالوا إن البيئة التي تشمل التربية

والتدريب، والتجارب الأولى، والتكيف للظروف، هي السبب الوحيد المسئول عن رسم شخصية الطفل ومزاجه.. أما اليوم فالاعتقاد السائد هو أن الوراثة والبيئة؛ كلتاهما؛ تتداخلان تداخلا لا يسهل الفصل فيه؛ لرسم شخصية الطفل ومزاجه؛ وأن هذا التداخل يبدا منذ البداية ويستمر حتى النهاية.

وقد أمكن للعلامة «جننجز» في كتابه «الأسس البيولوجية للطبيعة البشرية" أن يحلل الأثر النسبي لكل من الوراثة والبيئة؛ وأن يتخلص من ذلك إلى أن الذكاء والسلوك؛ والمزاج؛ والطبع؛ يمكن تعديلها بأي من العاملين الوراثة والبيئة. حتى التوائم المتشابهة التي ترث ميراثا واحدة؛ إذا وضع كل منها في بيئة مختلفة؛ أبدي اختلافا في العقلية، والشخصية، والخلق؛ فيمكن القول بأن الاختلافات بين الأفراد قد تنشأ إما عن اختلاف الميراث، وإما عن اختلاف البيئة..

ولعله يمكن، على سبيل التبسيط، أن تشبه علاقة الوراثة بالبيئة بعلاقة الحبة بالتربة، فالحية تحمل القدرة على أن تنمو وتصبح نوعا معينة من النبات، ولكن نموها ونبانها يتوقفان على نوع التربة التي غرست فها، فهي في التربة المجدية لا تحقق شيئا من الماء، أما في التربة الخصبة فهي تنمو وتترعرع.

ومن ناحية أخرى، فمهما تكن درجة خصوبة التربة، فإن الحبة لا تستطيع إلا أن تنمو وفقا للخصائص والإمكانيات الكامنة فها ساعة غرست في التربة. إن الطبيعة والرعاية يتداخلان بصفة مستمرة في تقرير مميزات المرء، ولا نستطيع أن نعلق على إحداها أهمية أكثر مما نعلق على الأخرى..

هل السل مرض وراثي؟ وهل ينتقل إلى الطفل إذا كان أبواه، كالاها، مصابين به؟

– قديما كان الاعتقاد الشائع أن السل مرض وراثي، ثم انتفى هذا الاعتقاد حين تبين أن السل يتحدث نتيجة «ميكروب» معين، وأن الأقرب إلى الإصابة به أولئك الذين يعيشون في فقر، وفي مساكن غير صحية. على أنه يحتمل أن يكون بعض الناس أكثر من غيرهم «قابلية للإصابة بالسل، وهذه «القابلية» قد تكون وراثية.. وقد وجد أن أطفال المريض بالسل أقرب إلى الإصابة به – جزئية – بطبيعة الحال، بسبب صلتهم المنزلية الوثيقة.

هل السرطان مرض وراثي؟. وهل يكون المرء أقرب إلى الإصابة به إذا كانت في العائلة إصابات سابقة؟

إن منشأ السرطان مازال يحيطه الغموض. ولم يثبت بعد أن حالاته المعروفة يمكن أن تكون وراثية، على أن ثمة احتمالا أن تكون «القابلية» للإصابة به أو ببعض حالاته وراثية، وإن كان الدليل على هذا أيضا لم يقم بصفة قاطعة. ومن ثم فلا ينبغي أن يعوق هذا الاحتمال زواج شخص في عائلته حالة إصابة بالسرطان، ولا هو ينبغي أن يعوق إنجاب الأطفال.

ولنذكر، في هذا المقام، أن «القابلية» التي قد يرها الطفل للإصابة بمرض ما، ليس معناها أن يصاب الطفل حتما بهذا المرض، بل هو خليق بأن يتفادى المرض لو أحسنت رعايته، من ذلك روماتيزم القلب مثلًا. فقد ذكر

البروفسور «شاينفيلد» في كتابه «شخصك الجديد والوراثة إن هذا المرض ينشأ غالبا في فترة الطفولة. وأنه يحدث في عائلات معينة أكثر مما يحدث في سواها، وذلك بسبب «قابلية» وراثية للإصابة به. ولكن هذا لا

يعني أن الطفل الذي يرث هذه القابلية يصاب حتما بهذا المرض، فقد اتضح أن غالبية الإصابة به تحدث في الأوساط الفقيرة المزدحمة، ومن ثم فالرعاية الطبية خليقة بأن تقي منه حتى مع وجود القابلية.

هل الأمراض العقلية وراثية:

ثمة جدل صاخب بشأن الأهمية النسبية للعوامل الوراثية والبيئية كالإصابة أثناء الولادة؛ والتجارب المبكرة؛ والصدمات العاطفية، والاختلال الغددي؛ والأمراض المختلفة المسببة للاختلالات العقلية؛ غير أن هناك شواهد ثابتة على أن نسبة معينة من الجنون والصرع والضعف العقلي؛ وأنواع أخرى من الاختلالات العقلية ترجع إلى الوراثة.

إذا لم يكن قد سبق للرجل أن مارس علاقة جنسية، فهل ثمة وسيلة يمكن له بها أن يعرف مقدرته الجنسية؟

ليس إلا بطريق غير مباشر بالطبع، فكل رجل في العادة، حتى ولو لم تسبق له علاقة جنسية، له تجارب جنسية قد تبدأ في الطفولة، ولكنها تستبين ولا شك في المراهقة، ومن ثم فعادة ما يكون الرجل فكرة عن كفايته الجنسية وقد تحدث أحيانا للرجل الذي لم يتشكك قط في قدرته الجنسية، أن تطرأ له مشكلات جنسية بعد الزواج، ولكن مهما يكن من أمر، ففي وسع المرء دائما أن يكون فكرة صحيحة عن لياقته الجنسية.

هل تعني كفاية المرء الجنسية أنه، بالضرورة، قادر على إنجاب ذرية؟

ليس حتما. فالكفاية الجنسية وهي القدرة على ممارسة العلاقة الجنسية شيء مختلف عن الخصوبة وهي اللياقة لإنجاب النسل، فقد يكون المرء في أوج الكفاية الجنسية ولكنه قد لا يكون خصبا.

هل من الممكن أن يعرف الرجل أو المرأة سلفا إذا كأنا قادرين على إنجاب أطفال أم لا؟

يمكن تقرير خصوبة الرجل بدقة وسهولة إذا حللت عينة من إفرازات المنوية ميكروسكوبيا، وكذلك يمكن تقرير مدى خصوبة المرأة إلى حد ما، ولكن ليس ثمة وسيلة قاطعة لتقرير خصوبة زوجين، أعني هل تنجب هذه المرأة من هذا الرجل أو لا، حتى وإن كان كلاهما خالية من الأمراض والعاهات!

(٢)

التوافق الجنسي

ما الذي يقصده بفن الجنس؟ وما هي المعرفة التي يتطلبها هذا الفن؟

«فن الجنس» المقصود به فن إتمام العملية الجنسية ويقتضي هذا أولا، معرفة بالية هذه العملية، وبالعمليات التشريحية والفسيولوجية التي تقتضها، ويتطلب ثانيا، حذقا للوسائل التي تجعل من هذه العملية متعة للزوجين كليهما.

«فأما من الناحية البدنية، فينبغي أن يعرف المرء شيئا عن وظائف الأعضاء التناسلية، والتغيرات التي تطرأ خلال التهيج الجنسي، وطبيعة العملية الجنسية ذاتها.

أما من الناحية النفسية والعاطفية، فينبغي أن يعرف المرء شيئا عن طبيعة الإحساس الجنسي، والمؤثرات التي تفضي إلى التهيج الجنسي، وتباين الاستجابات الجنسية بين الرجال والنساء، وأهمية التمهيدات الجنسية.

هل صحيح أن على التجربة الجنسية الأولى يتوقف التوافق الجنسي في الزواج؟ إن الأهمية التي تضفي على ما يسمى «ليلة الزفاف» أهمية مبالغ فيها كثيرا وصحيح أن مظاهر الشذوذ، أو الارتباك، أو الانزعاج خلال التجربة الجنسية الأولى قد تجعل التوافق صعبة في المستقبل، فالمرأة على الأخص، خليقة بأن تستشعر الخيبة من جراء هذه التجربة الأولى، وقد ترفض الاتصال الجنسي لفترة من الوقت، ولكن الواقع أن التجربة الأولى وحدها ليست هي المسئولة عن انعدام التوافق، بل موقف الزوجين خلال الاتحاد الجنسي، ووسيلهما في التمهيد له، في الأشهر أو السنوات الأولى للزواج..– ويحسن أن يدخل المرء في اعتباره أنه سيواجه شيئا من الصعوبة أو الاضطراب في البداية، وأن الصلات الجنسية الأولى قد لا تمنحه الرضاء المنشود، فاذا حدث هذا فلا ينبغي له أن تولاه الخيبة أو الهم، فتدريجيا ومع الفهم وازدياد الحظ من التجربة، يمكن أن يبلغ الطرفان حياة جنسية راضية.

وفي بداية الزواج، يصعب على أكثر النساء أن يستسلمن للعملية الجنسية إما بدافع التواضع والحياء، أو بسبب النشأة والتربية، ولكن الصلة الوثيقة التي تتوطد بين الزوجين في فترة الخطوبة عادة ما تخلق إحساسا متبادلا بالثقة، مخفف من مقاومة المرأة للاتصال الجنسي. وقد يحدث أحيانا أن تستمر هذه المقاومة طويلا بغض النظر عن حب المرأة لزوجها ورغبتها في الاستجابة لرغبتها الجنسية وقد تكون منجذبة جنسية لزوجها، وقد يكون لها دافع جنسي قوي، ومع ذلك فهي تمتنع بدافع لاشعوري عن الاتصال

الجنسي مما يجعل من العسير والحالة هذه إتمام العملية الجنسية، ويسبب القلق في الأسابيع الأولى للزواج؛ ولهذا حسن بالزوجين أن محيطا مثل هذا الموقف والإدراك، وحسن الفهم، والصبر؛ وعلى الأخص ينبغي أن تدرك المرأة أن معاونتها الصادقة شيء لابد منه لإتمام العملية الجنسية.

كيف يتأتى التوافق الجنسي؟

إن الاتحاد الجنسي خليط من التجارب البدنية والعاطفية ولكي يصبح الاتصال الجنسي أكثر إرضاء للزوجين: ينبغي أن يبذل كل منهما ما وسعه من جهد لفهم استجابات الآخر، والتوافق مع حاجاته الجنسية، وأن ينمي في نفسه ما يسمى «فن الجنس»، وهو فن خلط الصفات البدنية، والعاطفية التي يقتضيها الاتصال الجنسي، والعملية الجنسية لا ينبغي أن تكون واجبا ولا شيئا «روتينيا» وإنما تجربة مشتركة يحاول كل منهما فها أن يجنى أكبر قدر من المتعة. وفي هذا الصدد قال الطبيب «جايو » منذ قرن مضى: «ما أغرب متعة الاتصال الجنسي! فهي أعظم عند الرجل إذا لمسها في المرأة، وأعظم عند المرأة إذا لمستها في الرجل»! أي أن المتعة الجنسية تزداد في الرجل والمرأة حين تكون متبادلة بينهما وفن الجنس يستهدف هذا الهدف.

هل هناك فارق كبير في درجة الرغبة الجنسية بين الرجال والنساء؟

لقد ظلت درجة الحساسية الشبقية للمرأة موضع جدل عنيف طويل. وفي وقت من الأوقات كان يظن أن الرغبة الجنسية مقصورة على الرجال دون النساء أما اليوم، بما لدينا من معرفة بطبيعة الإحساس الجنسي، فقد أصبح هذا الزعم بلا أساس.

صحيح أن قصور الرغبة الجنسية أو البرود الجنسي أشيع بين النساء منه بين الرجال، إلا أن هذا ليس دليلا على انعدام الحافز الجنسي.. بل لعل المسئول عنه التقاليد الاجتماعية التي تقمع الرغبة الجنسية الطبيعية في المرأة بحيث تغدو هذه الرغبة سهلة القمع في المراحل التالية من الحياة، أما من حيث طبيعة الرغبة الجنسية، فإنها قوية بين النساء كقوتها بين الرجال.

على ترجع التعاسة في الزواج إلى عدم التوافق الجنسي؟

كلا، فثمة عوامل كثيرة متعددة تلعب دورها في التوافق بين اثنين يربطهما الزواج، منها: شخصية كل من الزوجين، ودرجة إحساس كل منهما بالاستقرار العاطفي، وانسجامهما في العقلية والمشارب والأذواق، ومكانتهما الاجتماعية والاقتصادية، وعلاقاتهما بأسرتهما، وما إليها.. ولكن العامل الجنسي، مع ذلك، شديد الأهمية في الزواج، وهو يؤثر مباشرة، أو بطريق غير مباشر في سائر أوجه العلاقة بين الزوجين؛ فإذ أمكن تحقيق التوافق الجنسي، فانه يصبح من الأيسر توفير أسباب النجاح للزواج.

ولكني أحب أن أشفع هذا القول بأنه وإن يكن انعدام التوافق الجنسي خليقة بأن يثير في وجه الزواج أزمات، فكذلك انعدام التوافق في أوجه أخرى غير العلاقة الجنسية، خليق بأن يؤثر في التوافق الجنسي بين الزوجين! فالزوجان المتفاهمان المتوافقان في علاقاتهما العامة أحدها بالآخر كفيلان بأن يتجاوزا عن بعض ألوان عدم التوافق في علاقتهما الجنسية، في حين أن التنافر في العلاقة الجنسية، إن وجد، خليق بأن يجسم التنافر في علاقات أخرى بين زوجين متشاحنين متنافرين في ميادين أخرى غير الميدان الجنسي.

ما هو البرود الجنسي؟ إن الرغبة الجنسية في النساء تتفاوت دراجاتها تفاوتا بينا. فلبعض النساء رغبة جنسية قوية، ولبعضهم الآخر رغبة ضئيلة أو ليست لهن رغبة على الإطلاق وفيما بين هاتين الدرجتين درجات شتى.

وانتقاد الرغبة الجنسية هو الذي يسمى بالبرود الجنسي، وهو يتبدى مظاهر شتى. فبعض النساء يفتقدن الرغبة الجنسية، وبعضهن لهن رغبة جنسية طبيعية، وتسهل إثارتهن، ولكنهن لا يجدن لذة في العملية الجنسية ذاتها، وبعضهن الأخر لا يسعن العلاقة الجنسية وينظرن إليها على أنها واجب زوجي وحسب.

على أن البرود الجنسي المطلق أمر نادر. فالمرأة قد تصبح باردة جنسية أي تفتقد الرغبة الجنسية، نتيجة لظروف خاصه ينبغي أن تقرر في كل حالة على حدة. فعسى ألا تكون المرأة قد جربت بعد نوع الإثارة الذي يعقب استجابتها الجنسية، أو أن تكون قد دأبت على اجتناء المتعة من العادة السرية أو من غيرها من أنواع المداعبات الجنسية، ففي هذه الحالات لا يكون البرود نتيجة افتقاد الرغبة الجنسية أصلا، بل نتيجة كبح المرأة لأحاسيسها الشبقية، أو فشلها في الاستجابة النوع معين من أنواع الأثارة.

أما البرود الجنسي المطلق فشيء لا تعانيه إلا قلة قليلة من النساء. وقد وجهت «كاثرين دافيز» سؤالا إلى ألف زوجة لتستطلع درجة استمتاعهن بالعلاقة الجنسية، وخرجت من ذلك بأن ٦٢ % منهن يستمتعن بعلاقاتهن الجنسية، وزعمت ١٦ % أنهن لا يستمتعن ولا يستنكرن العلاقة الجنسية أي أنهن «محايدات»، وأكدت ٪١٠ أنهن لا يسخن العلاقة الجنسية ولا يردنها وأبدت ١٢ % شكوكهن تجاه أحاسيسهن! أي بمعنى آخر يمكن أن

يقال إن ٢٦ % من النساء على الأقل، لا يستجبن للعلاقة الجنسية.. وقد أجريت تجربة مماثلة في معهد «مارجريت سانحر الأبحاث فسجلت مشاعر تسعة آلاف زوجة تجاه العلاقة الجنسية، واتضح من ذلك أن ٪٦٩ فقط منهن يستمتعن بالعلاقة الجنسية، و ٢٠ % «محايدات» تجاه الاستمتاع الجنسي، و ٤ % يفتقدن الاستجابة إطلاقا!

ما سبب البرود الجنسي في المرأة؟

إن تطور الحافز الجنسي يتوقف على عوامل فسيولوجية وسيكولوجية في آن معا، ومن ثم فأي خلل سواء في الناحية الفسيولوجية أو النفسية كفيل بأن يؤثر في درجة الرغبة الجنسية. فأما من الناحية الفسيولوجية فثمة شواهد في الحيوانات على الأقل – تشير إلى أن النشاط الجنسي يخضع لسيطرة الهرمونات ففي إناث الحيوانات نجد أن الرغبة الجنسية تشتد خلال فترة انطلاق البويضة من المبيض، وازدياد إفراز الهرمونات في ذلك الوقت.. أما في حالة المرأة، فان الحافز الجنسي يعتمد اعتادا أقل على إفراز الهرمونات، وإن كان الخلل الذي يطرا على الجهاز الغددي خليقة بأن يفضي إلى الإقلال من درجة الرغبة الجنسية.

وفي حالة المرأة تلعب العوامل الاجتماعية، والثقافية والعاطفية الدور الأهم في تطور الرغبة الجنسية. فكلما صعدنا في سلم ارتقاء الحيوانات نجد أن اعتماد النشاط الجنسي على الهرمونات يقل، واعتماده على المخ والجهاز العصبي يزداد. ففي الإنسان يوشك ألا يكون السلوك الجنسي سلوكا غريزيا وإنما سلوكا مكتسبا. وتلعب العوامل الخارجية دورا مهما في تسكييف النشاط الجنسي.. ومن ثم فإن انخفاض درجة الرغبة الجنسية قد لا يكون

مرجعه إلى قصور بدني فسيولوجي، بقدر ما يكون مرجعه إلى مؤثرات بيئية. مثال ذلك أن«كنزي».

خرج من دراسته الواسعة النطاق للسلوك الجنسي في الرجل والمرأة بأن درجة الاستجابة الجنسية في المرأة تعتمد، إلى حد كبير، على المستوى الاجتماعي والتربوي! وأغلب الظن أن البرود الجنسي مائل في المرأة الباردة جنسيا قبل الزواج بزمن طويل. وربما ترسخ هذا البرود في زمن الطفولة. وقد وجد أن السبب الأكبر في البرود الجنسي هو المعلومات الجنسية الخاطئة التي تزود بها الفتاة في طفولتها! والمخاوف والمكبوتات التي عانتها على مر مراحل حياتها.. فالخوف يجثم وراء العدد الأكبر من حالات البرود الجنسي: الخوف من الجنس، والخوف من الاستسلام، والخوف من الألم، والخوف من الأذى البدني، والخوف من الحمل، والخوف من عدم الاستحسان.. وهذه المخاوف عادة ما تكتسب في وقت الطفولة والمراهقة.. فإذا نشأت الفتاة مثلًا على العلاقة الجنسية علاقة حيوانية، أو علاقة مهينة محطة، وإذا درجت على أن تعتبر التعبير عن رغبتها الجنسية شيئا معيبا أو محرما، فسوف تنظر إلى الجنس، في مستقبل أيامها، على أنه شيء مزر، خاطئ، مهين، ولن يغير زواجها شيئا من نظرتها هذه.. نعم، إنها قد تتحرر عقليا، ولكنها عاطفيا تظل عبدا لخاوف طفولتها.

أو قد يكون الزوج نفسه هو المسئول عن البرود الجنسي.. فالرجل عادة يمكن أن يجني المتعة من امرأة لا يحبها أو لا يحمل لها من الحب إلا القليل، أما المرأة، فلا تتجاوب عادة إلا مع الرجل الذي تحب، أو مع الرجل الذي يبدي حيالها الرقة، والفهم، والتقدير، ومن ثم فقد تكون طباع الزوج وخصاله وطريقة معاملته لزوجته هي المسئولة عن فتورها في استجابتها أو

رغبتها الجنسية.. هذا فضلا عن أن درجة الرغبة الجنسية في الرجل، وقدرته على إثارة الرغبة في زوجته، ووسائله في العلاقة الجنسية: كل أولئك من العوامل التي قد تؤثر في برود المرأة جنسيا.

وإذا استمر البرود الجنسي، فعلى الزوج والزوجة أن يبحثا عن الأسباب، فأسباب كل حالة تختلف عن أسباب الأخرى.. وغالبا ما يحتاج الأمر إلى أن يعيد الزوجان تثقيف نفسيهما جنسية.

هل في الرجال أيضا برود جنسي؟

نعم، فالرجال أيضا يختلفون من حيث درجة الحافز الجنسي والقدرة الجنسية. ويقول «كنزي» إن معدل استمناء الرجل الذي هو دون الثلاثين هو ٣ من المرات في الأسبوع، ولكن هناك من يهبط هذا المعدل عندهم إلى مرة واحدة، ومن يرتفع عنده إلى سبع مرات! كما أن درجة الحافز الجنسي في الرجل تتأثر بعامل السن، والحالة الزوجية، والمستوى الاجتماعي والثقافي، وعوامل البيئة.

البرود الجنسي في الرجل لا يعني القصور عن إتمام العملية الجنسية. فقد يتمها الرجل بكفاءة ولكن لا تكون شهيته كما ينبغي، وقد لا يضيره أن تنصرم أسابيع أو أشهر بغير علاقة جنسية. أما في حالة القصور عن إتمام العملية الجنسية (العنة)، فقد تكون للرجل رغبة قوية، ولكنه لا يستطيع إتمام العملية الجنسية. والقدرة الجنسية عند الرجل تعتمد على هذه العوامل الثلاثة: قوة الرغبة الجنسية، والقدرة على الانتصاب الكافي، والقدرة على الاحتفاظ بهذا الانتصاب زمنا كافيا، فاذا اختل أحد هذه العوامل الثلاثة فانه يكون من الصعب عليه أن يبلغ علاقة جنسية راضية.. والأسباب نفسها التي تؤدي إلى

القصور الجنسي في المرأة هي نفسها التي تؤدي إلى القصور الجنسي في الرجل.

فمن الناحية البدنية قد يكون المسئول عن هذا القصور سوء التغذية، وانحطاط الصحة، واختلال الغدد، وضعف البنية، ومن الناحية النفسية قد يكون المسئول المخاوف، والكبت، والتثبيتات الطفلية كالتعلق الشديد الأم وأنواع القلق، والصراعات العاطفية، والميول العصابية، والميول الجنسية اللاشعورية.. ومن أكثر مظاهر القصور التي تلعب فيها العوامل النفسية دورة كبيرة سرعة القذف، الذي يصل في أشد حالاته إلى الأنزال بمجرد ملامسة الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة.. ويقول العالم النفساني «ولهلم شييكل» إن وراء كل حالة من حالات سرعة القذف نوعا من الخوف. وكذلك العنة، أي العجز عن الانتصاب أو الاحتفاظ به، يعزي أكثر ما يعزي إلى العوامل النفسية المختلفة، كتعاليم الطفولة الخاطئة المنصبة على الجنس أو على المرأة، والتعاليم الدينية والاجتماعية التي ترسخ في النفس في باكورة الحياة. على أن هذه الأوجه كلها من أوجه عجز الرجل يمكن علاجها سواء بدنيا؛ بالاهتمام بالصحة، أو بالعلاج بوساطة الفيتامينات والهرمونات وعلاج أمراض القناة التناسلية؛ والعلاج بالكهرباء؛ أو نفسيا عن طريق إعادة التثقيف وزع المخاوف والمكبوتات.

(٣)

للزوجات: لا تختلقن النكد!

وقع نابليون الثالث إمبراطور فرنسا، وابن عم نابليون بونابرت، في غرام، «ماري أوجيني» كونتيسة «تيبا» وأجمل نساء الدنيا في ذلك الوقت.. وتوج

هذا الحب بالزواج. وبرغم أن ناصحيه حاولوا إثناءه عن الزواج منها محتجين بأنها ابنة «كونت» أسباني مجهول النسب، فقد مضي في طريقه وتحدى شعبة بأكمله، إذ صرح في خطبة العرش التي ألقاها بقوله: «لقد فضلت امرأة أحبها وأقدرها على أخرى غريبة عني لا أكن لها حبة!» وقد توفرت لنابليون وأوجيني كل مقومات السعادة الزوجية: الصحة، والجاه، والشهرة، والجمال، والحب.. ولكن هذا الحب الجارف الذي جمع بين قلبهما ما أسرع ما خبت ناره المتأججة، واستحالت إلى رماد بارد؛ لقد جعل نابليون من أوجيني إمبراطورة على عرش فرنسا بعد أن أجلسها على عرش قلبه، ولكن لا عظمة عرشه، ولا قوة حبه وسعهما أن يحولا بينها وبين اختلاق أسباب النكد!! فقد استولى علها شيطان الغيرة، وملك عليها الشك نفسها فأنكرت على نابليون أقل جنوح إلى الانفراد بنفسه بعيدة عنها! كانت تندفع إلى مكتبه، وهو منهمك في تصريف شئون الدولة، فتعرقل مهمته وتأبى أن تتركه لمهامه.. كانت تخشى دائما أن يكون قد اتخذ من دونها امرأة أخرى! وعلام حصلت أوجيني من وراء هذا؟

إليك الجواب، وهو مستخلص من كتاب «ا.رينهارت» «نابليون وأوجيني، الفاجعة الهزلية في تاريخ إمبراطورية»: كان نابليون كثيرا ما يتسلل إلى خارج قصره من باب خلفي، متدثرة بالظلام، وقد وضع على رأسه قبعة رخوة أسدل حافتها على عينيه، مصطحبة أحد خواصه، مولية وجهه نحو غادة حسناء تكون في انتظاره!».

هذا ما جلبه النكد الذي كانت تصطنعه أوجيني! صحيح أنها تربعت على عرش فرنسا، وإنها كانت أجمل نساء عصرها، ولكن لا الجلال ولا

الجمال وسعهما أن يستبقيا الحب مزدهرا وسط الأبخرة السامة المنعقدة في جو النكد.

إن النكد هو أقسى المبتكرات الجهنمية التي افتن في اختراعها أبالسة الجحيم لتحطيم الحب.. وهو أعظمها فتكا! إنه كلدغة الحية الرقطاء ليس له دواء وقد استكشفت هذه الحقيقة، زوجة «تولستوي» ولكن بعد فوات الأوان! فقد صرحت لابنتها قبل أن تموت أنها قتلت أباها... وابنتاها كانتا تعلمان أن أمهما تقول الصدق، وأنها قتلت أباها بالنكد والتنغيص الدائبين!

كان تولستوي من أبرع القصصيين الذين عرفهم التاريخ، وستظل اثنتان من ثمرات عبقريته – «الحرب والسلام» و«أنا كارنينا» – تتلألآن بين المفاخر الأدبية التي خلفها أبناء هذه الدنيا.. وكان تلامذته ومريدوه يلاحقونه ليلا ونهارا ويدونون كل كلمة يقولها حتى لو قال: «أظن أنه يتحسن بي أن آوي إلى فراشي الآن»!

وبالإضافة إلى الشهرة، كان تولستوي وامرأته على حظ موفور من المال والبنين، والمركز الاجتماعي، فكان خليقة بهما أن يبلغا قمة السعادة والهناء.. وقد بلغاها، في أول الأمر حتى أنهما كأنا يسجدان لله، ويبتهلان له أن يديم علهما هذه السعادة الغامرة ثم حدث شيء عجيب! فقد تغير «تولستوي»، بعد ذلك، تدريجيا حتى أصبح شخصا مختلفة تماما! فقد راح يزدى مؤلفاته وزهد في الدنيا وجاهها واعتزم أن يكرس حياته لإصدار نشرات تحث على السلام، ومحو الحرب والفقر من هذا العالم.. وجعل تولستوي – وهو الذي صرح يوما أنه اقترف في شبابه كل إثم وارتكب كل خطيئة يمكن تصورها..

حتى القتل! – يعيش عيش الشظف، ويفلح الأرض، ويقطع الأشجار، ويصنع أحذيته بنفسه، ويكنس غرفته بيده، ويتناول طعامه في وعاء خشي!

ولكن زوجته كانت تحب الترف الذي يحتقره! وكانت تشتهي المال والجاه والثروة التي يمقتها! وكانت تتلهف على الشهرة والمركز والصيت التي يزدريها! ومن ثم ظلت تخلق له النكد، وتنغص عليه حياته، وتسفه آراءه، وتصخب وتلعن حين يصر على أن ينشر كتبه دون أن ينال عليها أجرا أو يلحقه بسببها مجد!

وإذا أخفقت، مع هذا في إثنائه عن عزمه، أسلمت نفسها لقبضة الهستيريا وجعلت تتمرغ على الأرض وزجاجة السم على شفتها، وهي تقسم لتقتلن نفسها إن لم ينزل عند إرادتها.

وقد أسلفت أن هذين الزوجين نعما زمنا بالسعادة الوارفة، وغرقا في أحضان النعيم الغامر، فلما أوشك نصف قرن أن ينقضي على زواجهما أصبح تولستوي لا يحتمل حتى مجرد رؤية زوجته!

وفي ذات مساء، سعت إليه هي وقد استبد بها الظمأ إلى العطف والحب، وجثت على ركبتها أمامه، وتضرعت إليه أن يتلو علها وسائل الحب التي كتبها لها قبل زواجه منها! وفيما هو يقرأ ما سطره في تلك الأيام الجميلة الحالية بكي كالاهما.. بكيا في حرقة وحرارة لبعد الفارق بين الأحلام الظليلة التي رتعا زمنا في فيها، وبين الحقيقة المستعرة التي يصليان لهيبها!

وعندما بلغ تولستوى الثمانية والثمانين من عمره، عجز عن احتمال الشقاء الذي يظلل بيته، فما كان منه إلا أن تسلل هاربا ذات ليلة عاصفة ممطرة من ليالي شهر أكتوبر عام ١٩١٠، واحتواه البرد، ولفه الظلام، وهو

سائر لا يدري إلى أين؟! وبعد ذلك بأحد عشر يوما مات تولستوي متأثرة بالتهاب رئوي، ووجدت جثته في فناء إحدى محطات السكك الحديدية! وكانت الوصية التي أوصى بها قبيل موته ألا يؤذن لزوجته رؤيته! هذا هو الثمن الذي تقاضته زوجة تولستوي لقاء ما قدمت من النكد والتنغيص، والشكاية والهستيريا.

ولعل القارئ يحس أنه كان هناك الكثير مما يستحق النكد في حياة تولستوي، ولكن هذا خروج على الموضوع، فالسؤال هو: هل ساعد النكد زوجته على بلوغ ما تريده؟ أم تراه أحال الأمر من سيء إلى أسوأ؟!

وكان زواج أبراهام لنكولن – لا مقتله! – مأساة مؤثرة! كانت مسز لنكولن دائمة الشكوى، دائمة الانتقاد.. حتى مظهر زوجها لم يسلم من انتقادها فكتفاه – في رأيها – مهدلتان، ومشيته تنقصها الرشاقة، وأذناه كبيرتان، وأنفه معوج، وشفته السفلي مدلاة، وقدماه ويداه كأقدام القردة وأيدها! هكذا كانت تصفه، لا فيما بينها وبينه، بل أمام معارفها ومعارفه!! كان أبراهام لنكولن و«ماري تود لنكولن» على طرفي نقيض في كل ناحية: في التعليم، والبيئة، والخلق، والذوق، والثقافة. وقد كتب «ألبرت بفريدج» الذي يعد أعظم مرجع في تاريخ لنكولن يقول: كان صوت مسز لنكولن المجلجل يسمع من الطريق، وكان غضها يتخذ سبيلا آخر إلى الظهور غير الكلمات، وليس لحوادث شراستها وفظاظتها من حد تحدها.

«مثال ذلك: أن لنكولن وزوجته كانا يعيشان في الفترة التي تلت زواجهما مع مسز «جاكوب آرلي»، وهي أرملة أحد الأطباء في «سبر نجفيلد، اضطرتها الظروف إلى تأجير جانب من مسكنها لتستعين بالأجر على

المعاش، وفي ذات صباح، وبينها لنكولن وزوجته يتناولان الإفطار، إذ أخطأ لنكولن خطأ تافهة.. أما ما هو الخطأ فلم يعد أحد يذكره لفرط تفاهته، وأما ما فعلته مسز لنكولن فقد دونه التاريخ لفرط شذوذه وفظاظته.. فقد قذفت بقدح القهوة الساخنة في وجه زوجها وهي تسب وتلعن!

«ولم يقل لنكولن شيئا، ولم يفعل شيئا، بل جلس ساكنا في ذلة وكأنه طفل صغير.. وأسرعت مسز «آرلي» بخرقة مبللة مسحت بها وجهه وثيابه»! نعم، كانت مسز لنكولن من الحماقة والشراسة بمكان لا يصدقه العقل، حتى إن مجرد قراءتك شيئا من حوادث غلظتها بعد خمسة وسبعين عاما من وقوعها تجعلك تحبس أنفاسك دهشة وعجبا.. وقد انتهى بها الأمر إلى الجنون، ولعل أقل ما توصف به أفعالها أنها كانت أفعالا جنونية حقا!

فهل غير النكد، والتنغيص، والشجار من لنكولن؟ نعم؛ فقد غير موقفه منها! جعله يندب حظه العاثر الذي أوقعه في براثنها، وحدا به إلى أن يتجنب رؤيتها ما استطاع! تلك كانت النتائج التي حصلت علها مسز لنكولن، والإمبراطورة أوجيني والكونتيسة تولستوي بما خلقن من نكد، وتنغيص، لم يجرون على حياتهن سوى الأسى، والألم، والمرارة! فإذا أردت – أيتها الزوجة – أن تستبقى حياتك الزوجية وتنعمي بها، فاتبعي هذه القاعدة الذهبية: لا تختلقي النكد!

(٤)

للأزواج: امنحوا التقدير المخلص

يقول الدكتور «بول بوبينو» مدير معهد العلاقات العائلية في «لوس أنجيلوس» بأمريكا: «إن معظم الشبان الراغبين في الزواج لا يهمهم أن تكون

الزوجة المنشودة ربة بيت من الطراز الأول بقدر ما يهمهم أن تشبع غرورهم، وتمنحهم الإحساس بالأهمية والاعتبار!».

ولعل هذا هو السر في أن أكثر الفتيات المثقفات يخفقن في الحصول على الأزواج! فقد تجلس إلى الفتاة المثقفة فلا تلبث أن تتركك وقد تحمست الدراسة التيارات الهامة في الفلسفة المعاصرة.. مثلًا!

ولسكنك قد تجلس إلى فتاة لم تدرس قط في الجامعة، فلا تلبث أن تثبت نظرها عليك، وتقول لك: «حدثني عن نفسك»! وتكون النتيجة أن تقول لأصحابك: «صحيح إنها ليست على قدر كبير من الجمال، ولكني لم ألتق بمحدثة لبقة مثلها»!

هذا عن النساء المثقفات وغير المثقفات، فماذا عن الرجال؟

إنك لن تجد رجلا – اللهم فيما ندر – يقدر الجهد الذي تبذله المرأة في سبيل ظهورها بالمظهر الذي يروق له!

إن أكثر الرجال غافلون عن شغف النساء بالثياب، وعنايتهم بالزي والهندام! أفلا ينظرون إلى المرأة إذا صادفت امرأة أخرى في الطريق كيف تتأملها مليا، وتملا عينها من زيها وهندامها؟! فلماذا لا يفيق الرجال من غفلتهم، ويجاهرون بتقدير الهندام الذي أرهقت المرأة نفسها في إحكامه لتروق في نواظرهم!

ومن الأساطير التي تجري مجرى الأمثال، أن امرأة قروية أتت بكومة من علف الماشية، وضعتها أمام رجال عشيرتها بدلا من الطعام، فصرخ الرجال في وجهها وقد حسبوا أن مسا من الجنون أصابها، فما كان منها إلا أن قالت

لهم: وما أدراني أنك ستلاحظون الفارق!! لقد ظللت أطهر لكم طعامكم عشرين عاما سويا، فلم أسمع منكر، طوال هذه المدة ما يطمئنني إلى أنكم تفرقون حقة بين الطعام الجيد، وعلف الماشية!

وكان أبناء الطبقة الراقية في عهد القيصرية الروسية، إذا استحسنوا طعاما، أصروا على أن يؤتى بالطاهي أمامهم ليسبغوا عليه آيات شكرهم! أفليست زوجتك أحق بالشكر والتقدير من الطاهي؟!

في المرة التالية عندما تطهو لك زوجتك دجاجة محمرة، أظهر لها إعجابك بطريقة طهوها. امنحها التقدير المخلص ودعها تحس أنك تفرق بين علف الماشية، والطعام الجيد.

الفصل السادس

العمل المناسب

كما أنك تقضى في الزواج نصف عمرك، فإنك تقضى في عملك ثلثي عمرك.. وما لم يعد عليك عملك بالرضا، وما لم تحس فيه بالاستقرار، وما لم تشعر أنك تعبر فيه عن ذاتك، فإنك ستفتقد ركنا مهما من أركان السعادة.

(١)

القرار الحاسم في حياتك

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك، فالأرجح أنك تقترب حثيًا من اللحظة التي يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارًا حاسم من أخطر القرارات في حياتك قرارًا يتوقف عليه مجرى حياتك، وتوقف عليه فوق ذلك سعادتك ونجاحك.. ذلك هو: كيف تكسب عيشك؟

هل تصبح مزارعًا، أم مهندسًا، أم كيمائيًا، أم كيمائيًا على الآلة الكاتبة، أم طبيبًا، أم أستاذًا في الجامعة؟

وحسم هذه المشكلة، في أغلب الأحيان، لا يعدو أن يكون ضربًا من المقامرة وفي ذلك يقول "هاري أيمرسون فوزديك": "كل شاب ينقلب مقامرًا حين يختار لنفسه عملًا يرزق منه. إنه في هذه الحالة يقامر بحياته!".

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة؟!

حاول ما أمكنك أن تجد عملًا يلذ لك.. سئل ذات مرة "دافيد جودريتش" رئيس مجلس إدارة "شركة جودريتش لإطارات السيارات" ما أهم عوامل النجاح في العمل؟ فأجاب: "أن يجد المرء لذة في عمله، فإذا استمتع بعمله فإنه يقضي الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها، ويكون إحساسه وهو يؤدي عمله كإحساس من يلهو".

وقد كان "إديسون" نموذجًا رائعًا ينطبق عليه هذا القول، إديسون، بائع الجرائد، الذي حرم التعليم في صباه، واستطاع، رغم ذلك، أن تحدث انقلابًا في تاريخ الصناعة! قال يومًا: "إنني لم أعمل يومًا واحدًا في حياتي، بل كنت ألهو"!.

ولكن أنى لك اللذة في العمل وأنت لا تدري أي أنواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك؟ تقول "أدنا كير"، التي كانت يومًا مديرة المستخدمين في شركة "ديبونت": "إن أكبر مأساة يواجهها الشباب، في رأيي، هي أن الكثيرين منهم لا يعرفون أي أنواع العمل يبتغون" واستطردت تروى أنها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات! فقد كان الواحد منهم يقصد إليها ويقول لها: "إنني أحمل (البكالوريوس) من جامعة (..) فهل لديك عمل لي؟" إنه يطلب عملًا – أي عمل – دون أن يدرى أي أنواع العمل هو كفء لأدائه!.

فنصيحتي إلى كل شاب هي: لا تقبل عملًا ترى أنك "مرغم" على قبوله، ولو كان هذا على حساب رغبة والديك وأسرتك! لا تقبل عملًا مالم تشعر في قرارتك أنك ميال إليه، ولا بأس، مع هذا، أن تقدر مشورة والديك حق، فهما قد عاشا ضعف ما عشت أو أكثر، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهيئه لك إلا التجارب الطويلة، ولكن اعلم أن القرار الحاسم، آخر الأمر، بين يديك

أنت؛ فأنت هو الشخص الذي سوف يهبه العمل السعادة، أو يرديه في هوة الشقاء.

وأحب بعد هذا أن أقترح عليك الاقتراحات الآتية – وبعضها ليس مجرد اقتراحات بل إنذارات –كي تستعين بها على اختيار العمل الملائم:

* امتنع عن الوظائف والأعمال التي غصت بالعاملين حتى فاضت.

إن هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق، ولكن أندري ما الذي يحدث غالبًا؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلًا. لقد اختار ثلثًا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب!. خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عرضت عليهم للاختيار! وفعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه. فلا عجب إذن أن قليلًا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها، فحاذر أن تدلي بدلوك في الميادين الغاصة بمرتاديها.

* تجنب الأعمال التي ترى أن فرص النجاح فها ضئيلة وأنفق الأسابيع بل الأشهر، إذا لزم الأمر في التحري والاستعلام ودراسة كل ما يتعلق بإحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك.

تستطيع، مثلًا، أن تقابل بعض الرجال الذين أنفقوا في تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عامًا من أعمارهم، قد يكون لهذه المقابلات أثر عميق في تكوين مستقبلك..ومهما يكن من أمر فأعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصي الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل، وقبل أن يتولاك الندم حيث لا ينفع الندم.

(٢)

استكشف مواهبك

لو أنك كنت تبيع سلعة معينة صادفت رواجًا، ثم وجدت فجأة أن سلعتك أصيبت بالكساد، فإن أول ما تفعله، بالطبع، أن تحلل أسباب هذا الكساد: أن تحاول الوقوف، مثلًا، على السلع المنافسة، فلعلها أوفر جودة من سلعتك، وأن توازن بين مميزات سلعتك ومميزات السلعة المنافسة، وأن تحاول إضفاء شيء من التعديل أو التحسين على سلعتك حتى تحظى بسابق رواجها.

فمثل هذا المنهاج نفسه يمكن تطبيقه على "خدماتك، إذا أصيبت بالبوار والكساد. لا تمتثل للقنوط، ولا تستسلم للحزن، بل انهض إلى العمل. حلل الخدمات التي تستطيع أن تؤديها. تمثل الإمكانيات التي في طاقتك ولا تحسب أنك داومت على عمل معين فترة طويلة من عمرك فلهذا أنت لا تحسن سوى هذا العمل. فإن كساد خدماتك وحاجتك الشديدة إلى العمل قد تدفعانك إلى تغيير نوع العمل الذي دأبت على مزاولته إذا احتاج الأمر.

أعرف شابًا كان يشتغل بتعلم الموسيقى. وحدث أن استضافته عائلة زوجته يومًا في منزلها الريفي، وأعجبه طراز البيت، فعكف في وقت فراغه على صنع أنموذج مصغر من الخشب لهذا المنزل.. وقدمه هدية لحميه، فأعجب هذا به، وعرضه على أصدقائه ومعارفه، وزواره، وسرعان ما كان صاحبنا معلم الموسيقي يلبي طلبات الأصدقاء والمعارف لصنع نماذج لبيوتهم..، وهو اليوم لا يزاول تعليم الموسيقى إلا لماما. فقد أصبحت هوايته عمله الرئيسي، الذي بدر عليه كسبًا وفيرًا!

فلعلك إذا حللت كفايتك، وإمكانياتك، يتضح لك أنك لست في حاجة إلى عمل إطلاقًا، وأنه يسعك أن تنهض بعمل قائم بذاته، وأن تكون رئيس نفسك، وهو أمل أكثر المرؤوسين، وإن علت مراكزهم وزادت إيراداتهم.

فإذا فرغت من تحليل إمكانياتك، فالخطوة الثانية هي تحليل الميادين التي تستغل فيها هذه الإمكانيات. وفي هذا المجال يرتكب أكثر الناس خطأ كبيرًا فهم بدافع حاجتهم الملحة إلى عمل..–أي عمل..– يتخبطون في التماس العمل في غير أماكنه.

ينبغي أن تتخير المكان الذي تسعى للعمل فيه حيث يتلاءم مع خيرك وكفايتك. وثمة خطأ آخر، يقع فيه التليفون على عمل، ذلك أنهم يلتمسون العمل في أماكن لا تقوى أصلًا على استخدامهم. مثال ذلك أن المؤسسة التي ينهض بعبء العمل بها خمسة أشخاص، احتمال قبولها طلبك للعمل بها ضئيل جدًا بالمقارنة إلى المؤسسات التي تستخدم خمسمائة موظف مثلًا!

فاجعل نصب عينك أن مائة محاولة للالتحاق بعمل ينهض به خمسة أشخاص وحسب، تعدل محاولة واحدة عند المؤسسة التي يشتغل بها خمسمائة شخص مثلًا.

فاجتهد دائمًا، وأنت تضع قائمة بالمؤسسات التي تنشد عندها العمل، أن تكون فرص التحاقك بها كبيرة إلى حد ما.

ومتى انتهيت من وضع قائمة المؤسسات، يأتي دور التقدم بطلب العمل وهنا يحسن أن يكون الطلب مرسلًا باسم صاحب العمل، أو المدير، أو الرئيس المختص فإن مثل هذا الطلب، يصل إلى الدوائر العليا في العمل – وإن لم تكن تعرف المدير أو الرئيس شخصيًا – أسرع مما يصل الطلب

المقدم باسم المؤسسة ذاتها، الذي ينتهي في الأغلب عند أحد صغار الموظفين.

وراع في تقديم الطلب أن الهدف المرجو من وراثه هو تحديد موعد للمقابلة وحسب. ولا تنتظر قط أن يتم استخدامك عن طريق البريد! ومن ثم لا تستطرد في هذا الطلب إلى شرح ميزانك، وكفاياتك فإن هذا يأتي دورها حين تم المقابلة الشخصية.

واذكر على الدوام أن الذي تبيعه خدماتك لا يهمه إلا ما يعود عليه وعلى مؤسساته بالفائدة والنفع، ولهذا ينبغي أن يصاغ طلبك بحيث بين الفوائد التي تعود على صاحب العمل من التحاقك بخدمته.

ولما كانت طلبات الالتحاق بالأعمال، ينبغي أن تصاغ وفقًا لظروف طالب العمل، وأحواله الخاصة، فإنني لا أنوي أن أسوق هنا نماذج منها، وإنما اكتفي بأن أورد هذه القواعد الواجب اتباعها:

١- ليس نفسك ومشكلاتك، ولا تذكر إلا حاجة صاحب العمل، واشتراطاته في طالب العمل عنده.

٢- ليس هناك ما يمنع من أن تستخدم ضمير المتكلم في الفقرة الأولى من طلبك، ولكن ضمير المخاطب هو الذي ينبغي أن يسود في سائر الفقرات.

٣- إن الطلب المتقن الصياغة، كالخبر المتقن السرد، إذا أعجبتك سطوره الأولى استطردت إلى إكمال قراءته، ومن ثم حاول أن تبدأ خطابك بداية تروق الصاحب العمل وتجذب اهتمامه.

٤- اذكر دائمًا أنك تسعى من وراء خطابك إلى تحديد موعد للمقابلة، لا إنهاء الصفقة، فضمن خطابك كل ما يشجع على الرغبة في لقائك.

٥- هون الإجابة على صاحب العمل. ارفق له بخطابك مظروفًا مكتوبًا عليه عنوانك، أو بطاقة معنونة باسمك، واذكر له "رقم التليفون" إذا آثر أن تصل بك على وجه الاستعجال.

(٣)

استبدال عمل بآخر

إذا لم تكن تكن تسير في عملك قدمًا نحو الترقي، فهنالك ينبغي أن تلقي نظرة على نفسك. وقبل أن ترسم وجهة جديدة لمستقبلك، تدبر كل المؤهلات التي تستطيع "تبعها"، فلعلك تستكشف أنك موضوع في مكان غير الذي تصلح له. أو لعلك تتبين أنه ينبغي أن تغير الميدان الذي اخترته للعمل أصلًا، أو لعلك من ناحية أخرى ترى أنك تجاهد للانتقال إلى عمل آخر، في حين أن عملك الراهن هو أصلح الأعمال لك، وقد تعينك الأسئلة التالية على توجيه نفسك الوجهة الصحيحة.

١- هل أنت سعيد في مركزك الحالي؟

٢- هل وجدت العمل كما توقعت أن يكون، أو خاب ما ظنت؟

٣- لماذا لا تقدم في عملك؟

(١) ألأنك وصلت إلى أعلى ما يمكن أن تصل إليه في هذا العمل؟

(ب) ألأنك اكتسبت شغفًا بلون آخر من ألوان العمل؟

(ج) ألأنك يعوزك الانسجام مع رؤسائك وزملائك؟

٤- هل أنت على استعداد لأن تبدأ من جديد في عمل آخر؟

٥- فإذا كنت كذلك، فكم من الزمن يستغرق وصولك إلى مثل المركز الحالي الذي بلغته في عملك الحالي؟

٦- ما العمل الذي تفضل أن تزاوله!

٧ - لماذا؟

٨- هل إجابتك عن هذه الأسئلة قائمة على التحليل النزيه، والحقائق الثابتة، أم قائمة على سخطك على عملك الراهن، وتبرمك به؟

٩- بعد أن أجبت عن هذه الأسئلة السالفة، أما زلت ترغب في تغيير نوعِ العمل، أم أن شيئًا من التعديل في شخصيتك ووجهة نظرك يجعلك أسعد في عملك الراهن، جديرًا بالتقدم فيه؟

إن كثيرًا من أولئك الذين يحسبون أن أعمالهم لم تعد تصلح لهم، إنما ينتحلون هذا العذر ليبرروا فشلهم، ومن ثم فالتحليل الذاتي الأمين هو الذي يكشف لك إن كنت حقًا لا تصلح للعمل الذي بين يديك، أو كنت تدعي. فاذا تبينت أنك لا تصلح لعملك، ولا يصلح لك، فارسم سياستك المقبلة بحكمة واتزان، فإذا وثقت من أنك فعلت عين الصواب، فامض في طريقك، ولا تلتفت إلى الوراء قط.

الباب الثالث

حاجتك إلى النجاح

الفصل السابع: خطة لمعالجة الفشل

الفصل الثامن: الطريق إلى تحقيق الآمال

الفصل السابع

خطة لمعالجة الفشل

الفشل ولا شك من أعدى أعداء السعادة، فهو نقيض حاجة إنسانية طبيعية إلى النجاح، والتقدم، والتفوق.. والفشل معناه أن شيئًا ما انحرف بالمرء عن الطريق الذي يفضي به إلى النجاح الذي تؤهله له استعداداته وإمكانياته البدنية والذهنية.. وخير ما تفعله لتجنب الفشل واجتلاب النجاح أن تعرف ما الذي ساقك إلى الفشل لتكون منه على حذر.

(١)

لماذا نفشل؟!

الوقت والجهد اللذان ننفقهما لتحقيق الفشل، كان يمكن أن نفقهما لتحقيق النجاح!

هل يبدو هذا أشبه باللغز؟.. بل إنها الحقيقة التي تنطوي على الأمل والرجاء.

افترض أن رجلًا على موعد في مكان يبعد مائة ميل شمالي منزله.. وأن هذا الموعد سيعود عليه بالصحة، والسعادة، والفلاح ما بقي له من عمر.. وافترض أن أمامه من الوقت ما يكفيه ليصل في الموعد، وأن في خزان سيارته من الوقود ما يكفي للوصول.. ثم افترض بعد هذا أن صاحبنا رأي من الأمتع له أن يتجه أولًا جنوبًا مسافة خمسة وعشرين ملا قبل أن يشرع جديًا في

الاتجاه نحو الهدف.. فما قولك فيما صنعه الرجل؟.. حماقة ولا شك! ولم يكن للوقود دخل فيما صنعه الرجل.. ولم يختر الوقت على أي وجه ينفقه.. والطريق امتد شمالًا كما امتد جنوبًا.. فليس على أي من هذه تثريب في تقصير الرجل عن بلوغ غايته!

فإذا حدثنا الرجل بعد ذلك قائلًا إنه استمتع بالرحلة التي قام بها في الاتجاه المضاد، وأنه لن له أن يقود سيارته على غير هدى بدلًا من أن يسيرها في اتجاه محدد، فهل نثني على الأسلوب الفلسفي الذي يتقبل به إخفاقه؟ كلا ؛ بل ينبغي أن نعده أحمق.. وحتى لو أنه أخطأ الاتجاه لاستغراقه في حلم من أحلام اليقظة، لما أعفانًا هذا من أن ننحو عليه باللائمة بل حتى لو أنه وصل وجهته بعد الميعاد لأنه ضل الطريق عفوًا لاتهمناه بسوء الحكم لأنه كان في ميسوره أن ينظر خريطة الطريق ليتعرف عليه قبل أن يبدأ!

وبرغم هذا، فنحن فيما يتصل باتجاهنا رأسًا إلى غاياتنا في الحياة، نفعل مثل صاحبنا الأحمق الذي سقنا مثله! نسير في الاتجاه الخطأ، ونفشل حيث كان يسعنا النجاح بما أنفقناه في الفشل من وقت وجهد!

فالفشل ليس إلا دليلًا على أن مجهودًا قد بذل في الطريق الخطأ.. ولا بد للفشل من طاقة نشاط!

هذه حقيقة قلما ندركها على الفور.. فقد أعتدنا أن نرى الفشل نقيضًا للنجاح، ومن ثم عزونا للفشل نقائض صفات النجاح..

والنجاح يتطلب نشاطًا، فلا بد إذن أن الفشل يتطلب جمودًا. وهذا حق، ولكن الجمود ليس معناه افتقاد الجهد.. ودع أي عالم نفساني يخبرك كم يحتاج الرجل الناضج من الجهد ليقاوم الحركة. فثمة كفاح شديد لابد منه

لمغالبة قوى الحياة والحركة بحيث يظل المرء جامدًا في مكانه. غاية ما في الأمر أن الكفاح يحدث داخليا فلا تحس له على السطح أثرًا والجمود البدني ليس دليلًا صحيحًا على أن الحياة لا تضطرم بداخل الشخص الجامد.. فالكسول البادي الكسل يحرق ووقودًا بينما هو سادر في خواطره! وعندما يتأتى الفشل نتيجة تكريس الوقت لوسائل قتل الوقت، فهنالك ترى أن طاقة النشاط تنفق في الاتجاه الخطأ؛ ولكن ثمة وسائل القتل الوقت خفية غير مستبينة، بل لعلها تبدو، على العكس، كأنما هي أعمال شاقه تستنفد مجهودًا كبيرًا، وتستدر من المشاهد الإعجاب والثناء، فإذا دققت النظر اكتشفت أن هذا المجهود لا يفضي بنا إلى غاية، وأنه يدعنا متعبين، وأنه مجهود يبذل فعلًا لاجتلاب الفشل!

فلماذا كان الأمر كذلك؟ وما دام النشاط نفسه خليقًا بأن يوصلنا إلى النجاح فلماذا تقصر في غالب الأحيان عن بلوغ غاياتنا التي رسمنا لها الخطة وأعددنا العدة؟ لماذا لا ننجز إلا القليل، ونعطل أنفسنا عن الوصول إلى أهدافنا بحماقة؟.. لماذا نعتبر أنفسنا فلاسفة حين نتحل لأنفسنا أعذارًا عن بدء الرحلة متأخرين، أو بدئها في الطريق الخطأ، أو افتقادنا للطريق الخطأ، أو افتقادنا معالم الطريق نتيجة انسياقنا في الخواطر وأحلام اليقظة؟..

لا أحد يجد العزاء حقًا فيما يتقول به من أن عصفورًا في اليد خير من عشرة على الشجرة.. فأمثال هذه "الحكم" لم تضرب لتقود خطانا في طريق الحياة! ونحن لا نخدع بهذا التفلسف أحدًا، وإن قبل الناس أعذارنا ما داموا هم أيضًا على غرارنا!

ويستمع الرجل الناجح إلى هذه الأقاويل فيبسم ساخرًا، وقد ازداد يقينًا أن النفاق ما رح خير! فهو وحده يملك الدليل على أن الحياة الموجهة أجزى وأشهى ثمارًا من كل ما عساه يتأتى مع الفشل من ثمار هزيلة، وإن عملًا أنجز، وخرج إلى حيز الوجود هو أفضل وأبقى من جبال شامخة من الأحلام والخواطر..

وحتى حين نعزي أنفسنا عن الفشل، فإننا لا نحس العزاء والراحة حقًا، فنحن في ذات أنفسنا لا نؤمن بهذه الحكم والأمثال التي نتشدق بها وإن بدت في سمعنا طبعة الوقع، ومن أمثلتها أن على المرء أن تختار بين الحاح وبين الحياة الممتعة.. كأن النجاح والحياة الهانئة على طرفي نقيض!

بل نحن نوقن بأن الناجحين يستمتعون – كما نستمتع – بالشمس الساطعة، والهواء الطلق، والحب والتقدير؛ يستمتعون بهذا أكثر مما يستمتع الفاشلون جل يستمتعون، فوق هذا، بما يحسون به ويدركونه من أهم اختاروا طريق الحياة والنمو، بدلًا من طريق الموت والفناء!

فلماذا نفشل إذن.. بل لماذا نجتهد في الفشل!

لأننا إلى جانب خضوعنا لإرادات نفسية إنشائية شتى، كإرادة الحياة، وإرادة القوة، تخضع أيضًا لإرادة الفشل، أو إرادة الموت!.. ولعل من الناس من يسمع بهذه "الإرادة" للمرة الأولى! قد شبعنا سماعًا بإرادة الحياة، وإرادة القوة، ولكن إرادة الفشل من الغموض بحيث قل أن نلحظها وهي تؤتي عملها.. وهي تتخذ أشكالًا فردية شتى تختلف باختلاف النماذج "السيكولوجية" للأفراد.. وهي تدعمنا بغير تحذير ما دمنا لا نرى الفشل إلا طيفًا، ولا نراه قط حقيقة مجسمة ينبغي أن نواجهها وتغالبها..

وإدراك أن ثمة إرادة للفشل – أو إرادة للموت سيان – تعمل في نفوسنا؛ وأن ثمة تيارًا هدامًا، مفوضًا يرى في عكس اتجاه قوى الصحة والنمو.. إدراك هذه الحقيقة هو الخطوة الأولى لتحويل الفشل إلى نجاح..

(٢)

ضحايا إرادة الفشل

لو أن إرادة الفشل تعلن عن وجودها بأعراض محددة كأعراض الحصبة أد الأنفلونزا، مثلًا، فربما كانت قد قضى علها أو ابتكر سلاح لمغالبتها.. ولكن أعراضها للأسف، كثيرة منوعة!

ولو أنك انتزعت شابًا ممراحًا لا هم له إلا اللهو، من حلبة الرقص وقدمته لكهل مرسل اللحية لا هم له إلا الأمل والتفلسف، وقلت له: "أريدك أن تتعرف على هذا الرجل، فثمة وجه شبه كبير بينكما"، فلعل الناس أن تظن بك الجنون؛ ولكنك ربما كنت مصيبًا! فالفيلسوف المتأمل المنطوي، والصبي اللاهي المنبسط، إنما تدفعهما دوافع واحدة: كل منهما يسعى إلى الفشل!

قال "ماركوس أوريليوس" في "تأملاته" محذرًا: "لا تتصرف كما لو كنت ستعيش ألف سنة". ومع ذلك فأولئك الواقعون في قبضة إرادة الفشل يتصرفون كما لو كانوا سيعمرون ألف سنة. وسواء كانوا يلهون أو يتأملون فهم ينفقون أغلى ساعات العمر كما لو كان منها معين لا ينفد!

ولما كانت ثمة طرق عديدة للفشل في مثل عدد أنواع الناس، لهذا شق علينا أن نرى في الناس وفي أنفسنا إرادة الفشل.. وإليك بضعة من الأمثلة

التي لا حصر لها من الطرق التي نتصرف بها كما لو كان العمر سيمتد بنا ألف سنة.

ثمة أشخاص يقضون في اليوم ما بين ساعتين وست ساعات أكثر مما يلزم لراحتهم ولصحتهم.. هؤلاء ليسوا كسالي بطبيعتهم كما يصفهم الناس، وإنما نومهم الزائد فعل قهري تفرضه عليهم إرادة الفشل! إنهم أولئك الذين يعتكر مزاجهم إذا تأخر موعد نومهم المبكر، ويحصون كل صباح في لهفة وقلق الساعات التي قضوها نيامًا، ولا يتعزون فيما تخلل نومهم من سهد! وحين يعمد الرجل الناضج إلى جعل النوم خلال اليوم مرة أو مرتين شيئًا "روتينيًا" فالتشخيص عندئذ واضح هين!

وهناك ضمن الفاشلين المقنعين، أولئك "الأيقاظ النيام" الذين يدعون أوجه النشاط تمر بهم دون أن يمدوا يدًا للاشتراك فيها، أو ينغمسون فيما يضيع الوقت على غير فائدة، فلا يصيبون من النشاط البنائي إلا القليل الذي لا يذكر.

وهناك المكتفون بأنفسهم المستغنون عن الناس الذين لا يلعبون إلا دورًا مفردًا..والمنغمسون في التسلي بحل الألغاز وفك رموز "الكلمات المتقاطعة" فثمة خط واه دقيق بين الإدمان على الترفيه وبين الأفعال القهرية المتسلطة التي تريد أن تنأى بعيدًا عن العمل الجاد المنتج!

ولعل أسهل من نرى فهم إرادة الفشل متجلية، المدمنون على الخمر! ويسعني أن أكتب مجلدًا عنهم، ولكن ثمة مجلدات عدة قد سبقت إلى الصدور! فحين يتصل الشراب حتى يجلب النوم في اليقظة، بل أسوأ من ذلك، الموت في الحياة فإرادة الفشل عندئذ ظاهرة لكل من له عينان.. ولكن

ثمة آلافا من غير المدمنين لا يبدون من أعراض إرادة الفشل سوى وجهًا باهتًا لا يستبين: أولئك الذين يحتسون الخمر وهم يعلمون أنهم سيستيقظون في أسوأ حالاتهم في صباح اليوم التالي، وأولئك الذين يشربون الخمر وهم يعلمون أنها تضر بصحتهم ضررًا ملحوظًا أو غير ملحوظ. فكل من عرف هذه العواقب غن تجربه، ومع ذلك أقبل على الخمر، فهو إنما يفعل ذلك عن رغبة في إيذاء نفسه، على الأقل، إلى الحد الذي يعلم أن الخمر ستنتهى به إليه! بل إذا كانت القهوة تزعجك، أو أن اللبن عسر الهضم عليك، ومع ذلك تواصل شربهما فلعلك تفلت من اللوم الذي يوجه إلى شاربي الخمر، ولكنك في الحق تنتمي إلى الطبقة نفسها التي ينتمون إليها!.. وقل القول نفسه عن الطعام الذي يسبب الضرر، ويقبل المرء على التهامه..

والذين يتخذون الفشل شغلًا شاغلًا يفعلون ذلك بوسائل لا تقع تحت حصر فالمدمنون على مشاهدة السينما أو المسرح، لا تطيب لهم ليلة تخلو من اللهو والرقص، ولا يعدون من عمرهم يومًا يخلو من حفلة أو دعوة.. وكلا، لست أنتقد الترفيه والاسترخاء بعد فترة من النشاط الإيجابي البناء، وإنما أقصد أولئك الذين ينحصر نشاطهم كله في اللهو والترفيه..

ثم هناك الفاشلون "نصف نصف" الذين يشغلون فراغهم بأوجه نشاط هزيلة، بدلًا من تلك التي هم أكفاء للقيام بها.. ومهما يكن من أمر، فإن الأمانة المطلقة مع النفس كفيلة بأن تبين لك هل النشاط الرتيب الذي تزاوله تدفعك إلى أعلا أم إلى أسفل؛ إلى النجاح أم إلى الفشل.. فإذا كان ما تزاوله نشاطًا "روتينيا" أو آلية لا يستلزم من الاهتمام الواعي قدرًا ملحوظًا، فالأرجح أنه لا يندرج في زمرة النشاط الإيجابي أو الإنشائي!

وقد يسهل علينا أن نلحظ ميل بعض الناس إلى الانغماس في الجدل العقيم، أو السفسطة العاقر، أو العبارات الجوفاء التي لا تهدف لشيء، ولا يسهل علينا أن نلحظ ميلنا نحن أنفسنا أحيانًا إلى ذلك!.. ثم إذا تأملنا أنفسنا يومًا أدهشنا أن تلحظ. أنا نكرر لأصدقائنا ما نقول يومًا بعد يوم: الموضوعات نفسها ندور حولها في حلقة مقفلة.. الآراء نفسها نرددها كالآلة الصماء.. الحديث الذي لا يستهدف هدفًا، نكرره يومًا بعد يوم.. الأمثلة نفسها نسوقها تدليلًا على الآراء نفسها..

فتلك وسيلة أخرى من الوسائل التي تتم بها إرادة الفشل عن وجودها بشكل يلابسه الغموض.

وثمة وسيلة أكثر غموضًا تدل بها إرادة الفشل على وجودها.. خذ مثلًا أولئك الذين يضطلعون، عامدين، بأعمال لا تستلزم إلا جانبًا من قدراتهم ومواهبهم، ثم يشغلون أنفسهم إلى حد الانهماك بالتفاصيل التافهة! أو أولئك الذين يفنون أعمارهم دائرين في فلك غيرهم؛ وأكثر هذه الفئة من الأمهات اللواتي يضيعن أعمارهن منشغلات بيناتهن أو أبنائهن وإن بلغ هؤلاء النضج. أو من البنات والأبناء الذين يضيعون أعمارهم منشغلين بآبائهم وأمهاتهم، دون أن يحقق هؤلاء وهؤلاء في الحياة شيئًا مذكورًا.. أو أولئك الذين ينشغلون بدراسة لا تفرغ ولا تنتهي فلا هي تجدي الناس شيئًا، ولا هي تجديهم هم أنفسهم شيئًا.. أعرف طالبًا على منذ دخوله السنة الأولى في الجامعة يعد بحثًا عن سياسي نصف مشهور، حتى تخرج في الجامعة دون أن يرى حرف مما كتب النور!

ثم أولئك اللطاف الخفاف، الظراف الدين يحترفون الحديث اللبق، والتصرف الرشيق، والهندام الأنيق.. وليس في ذلك ما يستحق النقد إلا أن يكون همهم كله منحصرًا في الاستئثار بالإعجاب والظفر بكلمات الاستحسان.. ولا شيء أكثر من هذا! فتصرفهم عندئذ مداراة للنقص، وخداع للنفس، في فيض الإعجاب الذي يغمرهم به الناس، والغرباء عنهم خاصة!.

هذه قلة من الوسائل التي لا تحصى، والتي تمر بها إرادة الفشل عن نفسها، وتمتاز كلها بأنها تنطوي على نشاط يبدو أنه لا هدف له ولا غاية، والحقيقة أن وراء هذا النشاط غير الهادف، هدفا دفينا!.

ولعل أظهر هذه الأهداف الدفينة هو أن تخدع العالم وتحمله على الاعتقاد بأننا نبذل في الحياة أقصى ما في طوقنا! وطبيعي أنه ليس في وسع أحد أن يطلب منا أكثر مما في وسعنا! ألسنا نبدو أمام الناس منشغلين بالعمل مزدحمين به؟ ألا نبدو كما لو لم يعد في وقتنا دقيقة من الفراغ؟ تلك أسئلة لا تطلعنا على أجوبتها الصحيحة سوى الأمانة المطلقة مع أنفسنا! يمضي الوقت لا نعود نهتم بإحكام خداع الناس.. فإذا لم نكن نفعل ما نحن جديرون يبذله حقا، فسوف نسمع صوت التعاسة يرن في أعماق أنفسنا، وسوف يعلو هذه الصوت، مع الزمن، حتى لا يعود في الوسع تجاهله!

إن ضحايا الفشل من اللاهين، أو العاملين في غير أماكنهم، أو المندمجين في نشاط عقيم، يفلحون حقا في شغل كل دقيقة من أوقاتهم بما لا طائل وراءه.. ويفلحون أكثر في إحكام خداع الناس وأيهامهم بأنه ليس في الإمكان أحسن مما كان، ولكنهم إن أحسنوا رؤية أنفسهم ألفوا أنفسهم أشبه بالبخيل الذي أعوزه جمع المال فراح يجمع الخرق والقصاصات،

والنفايات!.. أنهم يجمعون ما لا طائل وراءه من الاحساسات، والتجارب، والعواطف، ويقضون في ذلك العمر، على قصره!

ومهما تتنوع الأهداف الدفينة الكامنة وراء نشاطهم غير الهادف فثمة هدف واضح، ذلك هو ملء حياتهم أوجه من النشاط الحقيقي، حيث لا يعود لديهم وقت يزاولون العمل الذي هم أخلق الناس بمزاولته بما ركبته الطبيعة فيهم من ميول ومواهب ومقدرات.. الهدف أذن هو الفشل!

(٣)

تصحيح الاتجاه

برغم إرادة الفشل، ورغم ثمار الفشل، فإن النجاح هو الهدف الطبيعي للمرء في الحياة. وطاقة النشاط إنما جعلت، لا لتنفق في الخمول والجمود، ولا في الجهد العقم، ولا في العمل الذي لا طائل وراءه، وإنما لتخدم فكرة رفيعة لا نحققها إلا حين يكتمل لنا النضج.

أما ما هي هذه الفكرة، فإنها تختلف من فرد إلى آخر؛ وهي تنمو وتتطور مع نمو الفرد وتطوره، وليس في وسع شخص غريب عنا أن يملى علينا مواصفات نجاحنا أو يدلى لنا بتعريف له. فعسى أن يتمثل النجاح لفرد في الشهرة وذيوع الصيت، والآخر في المال والثروة؛ وقد يعد العالم البحاثة نفسه ناجحة – وقد يكون محقًا – إذا أضاف شيئًا جديدًا – وإن دق – إلى الحقائق التي جمعها العلم وتوصل إليها، أو إذا تناول فرضة علمية وأحاله حقيقة ثابتة؛ وقد لا يذيع اسم هذا العالم إلا في نطاق علمي ضيق، وقد لا يذيع إطلاقا حتى في هذا النطاق الضيق ولكنه مع ذلك فقد حقق الهدف الذي عمل من أجله، ومن ثم فقد نجح لأنه أصاب ما أعد نفسه لإصابته..

والممثلة التي تبلغ الذروة في فنها يساوي نجاحها نجاح أم في بناء أسرة كبيرة، يتمتع أفرادها بالصحة الطبية والخلق القويم. ورجل الدين الذي يتفانى في صمت في خدمة دينه، نجاحه كنجاح العبقري الذي يعرفه أكثر معاصريه. وقد تكون الفرد فكرة للنجاح لا ترتبط بسبب بأفكارنا عن النجاح حتى لنعجز عن الوقوف على السبب الذي دفع به إلى هذا الميدان.. فما لم نكن قد تجردنا تماما من الخيال، فإننا نعده ناجحة ولاريب حين نراه نحيا حياة المسئولية والنشاط والإنتاج والنفع والسعادة، مستغلا فما يعمل أقصى إمكانياته ومواهبه.

وإنه ليجدر بك أن تذكر أنك مالم تبالغ في تقدير صفاتك وإمكانياتك فسوف تجد فكرتك عن النجاح في تلك الأشياء التي تستطيع أداءها.

وأحب أن أوضح أني لا أريد في هذه الصفحات أن أدعك تستبدل فكرتك عن النجاح فكرة مثالية رفيعة، كما أنني لا أريد في الوقت نفسه أن أدعك تطامن آمالك، وتهون مطامحك لكي يصبح في ميسورك تحقيقها.. وإنما أنا على العكس أريدك أن تستعيد في ذهنك الصورة الأولى التي رسمتها لهدفك، والحلم الميسور التحقيق الذي تصورته في خيالك زمنا؛ أريدك أن تستعيده واضحة بينة، نابضة بالحياة، فهنالك يصبح تحقيقه أقرب وأدنى..

والآن وقد ناقشنا التيارات المركبة في طبيعتنا والتي تدفعنا إلى الاستسلام الفشل، وأدركنا أننا متى امتثلنا لهذه التيارات انسقنا في اتجاه الموت، دعنا نتأمل الآلية التي تعمل لتعوقنا عن بذل الجهد الذي لا بد من بذله لكي تنجح.

لقد شاع بيننا القول بأننا نتعلم عن طريق «التجربة والخطأ» أي أننا نتعلم حين نستكشف أن عملنا تمضي في اتجاه لا ينتهي بتحقيق الهدف الذي أردناه، فتتحول إلى اتجاه آخر.. وقد نعيد الكرة مرات عدة حتى نهتدي إلى الاتجاه الذي يوصلنا إلى هدفنا فنلتزمه.

تلك هي الصورة التي تتمثل في أذهاننا لطريقة «التجربة والخطأ»، وهي في مجملها سديدة، ولكنها تغض النظر عن عامل، وإن تجاهلناه، إلا أن عقلنا الباطن لا يتجاهله، ذلك هو عامل ألألم! فإننا نتحدث عن النجاح الذي تعقبه طريقة «التجربة والخطأ» كما لو كان هو وحده النتيجة التي تخرج بها من تجاربنا ومحاولاتنا، وكما لو كان يمحو من أذهاننا ذكريات الفشل التي لازمت محاولاتنا الأولى قبل أن نصيب النجاح.. نعم لقد نجحنا أخيرة، ولكننا جربنا الفشل، وعانينا معه السخرية، والألم، والمذلة أخرى؛ وذاكرتنا لا تختزن النجاح الأخير وحسب، وإنما تختزن ذكريات الفشل، والألم، والمذلة أيضا.

والعقل الباطن يفزع من الألم، والمذلة. وهو يبذل أقصى ما يسعه من جهد ليتجنب الألم، أكثر مما يفعل للحصول على المباهج والمسرات التي وراء الألم! وهنا نجد أنفسنا نجابه حقيقة واقعة مسئولة ولا شك عن جمودنا وخمولنا، ونحن نمتثل لها، وتخضع في الوقت الذي يتعين علينا فيه أن نعمل، وهدفنا على مرمى البصر منا! فبدلا من أن ننشط للعمل، نقعد عنه لكي لا نواجه الألم أو حتى احتمال مواجهته! أو قد لا نقعد عن العمل، ولكننا نزاول نشاطا أسهل وأهون مما نحن خلقاء بمزاولته؛ أو قد نبدأ برنامجا حتى نبلغ نقطة تذكر أننا قد أصابنا الألم في مثلها من قبل فتنتحل عذرة، أي عذر، لننكص على أعقابنا مسرعين! وينتصر العقل الباطن البدائي!

ولا أحسب أن أحدا يريد، لكي يتجنب ألما وقتيا، أن ينغمس في فشل مروع باق، وأن يضيع الفرصة تلو الفرصة، وأن يعرض نفسه لألم أكبر وأشد مما حاول اجتنابه! وفي ميسورنا، لحسن الحظ، أن نسلم ذكرى الألم السابق، أو المذلة السابقة، للنوم، فلا تعود تقف عقبة دوننا والنجاح، ولا تدفعنا دفعة إلى الفشل.

كيف؟ المسألة غاية في البساطة.. بأن نتصرف «كما لو كان من المستحيل أن نفشل! نعم، ذلك هو الطلسم السحري الذي يحول فشلنا إلى نجاح!

في ميسورك، مستعينة بقدر معقول من الخيال أن تمحو من نفسك كل ما يعتمل فيها من ضعف الثقة، والجبن، والخوف! وسوف تجد، متى استطعت أن تجسم في خيالك الحالة الذهنية الكفيلة بدفعك في اتجاه النجاح الذي أعددت العدة له وأملت فيه، سوف تجد طاقة هائلة من النشاط والحيوية تنطلق من عقالها لتسخر في خدمتك! كما لو كان عقلك قد أطلق زفرة طويلة وهو يتنسم الحرية بعد الأسر، ويتمطى إلى آخر امتداده مستجمع قوته ونشاطه.. تلك هي اللحظة التي تدعو المرء إلى الاعتقاد بأن في الأمر سحرا! ولسوف يبدو له كأنما هو قد زود بإمكانيات وقدرات أكثر مما كان يعتقد أنه يمتلك.

ثم يتدفق التيار، وهو بين لحظة وأخرى يزداد قوة وشدة، وقد بداخلك في عيد الأمر الخوف من أن يعود السحر فجأة كما انفك فجأة.. ولكن هذا لن يحدث، لأن الأمر ليس فيه سحر على الإطلاق، وانما هي نفسك الحقة عدت إليها أو عادت إليك، وهذا هو ما كان يجب أن يكون منذ البداية..

فإذا ذكرت هذا ووعيته خرجت من أفق إلى أفق أرحب، وتبدت لك إمكانيات أكثر، كأنما تتفتق بعضها عن بعض، ورأيت المستقبل الذي طمحت إليه على مرمى البصر.. وقد يعتريك شيء من الارتباك وأنت ترى هذه الامكانيات والقدرات تبدو لعينيك، وتلك الآفاق تتفتق أمامك، ولكن هذا الارتباك سرعان ما يزول مي عمدت إلى تنظيم حياتك الجديدة.

ولسوف تدرك هنالك أن قلقك، وتوجسك، ومخاوفك لم تكن مجرد أشياء سلبية، بل أنك حين تصرفت «كما لو كانت تلك أشياء مهملة، أضفيت عليها أهمية، وأحلتها إلى حقائق واقعة، فنمت كما تنمو الطفيليات داخل الجسم على حساب صحة أعضائه جميعا! وحين كنا نسمح لهذه الطفيليات بأن تمتص حيويتنا، فإنما كنا نبدد الحيوية التي كان يجب أن تتجه لتنميتنا ولدفعنا في طريق الحياة الصحيحة المثمرة، ونقدمها وقودا لما يهدم العقل ويقوض نشاطه، بدلا من أن نقدمها غذاء لعناصره الإنشائية البنائية، وإذن فحين تتفتح عينا المرء على تلك القوى والإمكانيات الجديدة عندما يكف عن تغذية مخاوفه، فإنما تتفتحان على قرى وإمكانيات كانت موجودة طول الوقت، ولكنه يجد الطاقة التي تعينه على استكشافها. إنه يلقى نفسه فجأة يمتلك قدرات لم يكن يظن أنها ترقد في أعماقه وهو لهذا يحسبه قد تلقاها لتوه!

ويلي ذلك أن يحس المرء على عكس ما كان يحسه من قبل، أنه متحرر من التعب! سوف يجد أنه يعمل أكثر مما كان يعمل من قبل ومع ذلك لا محس التعب، ولا يحس الاكتئاب في نهاية الأمر.. فأمامه دائما الكثير مما يتطلب الإنجاز، وهو يراه واضحا متجليا، ومن ثم فليست أمامه فرصة للاكتئاب.. فحين يثبت معقل نظره على الماضي فلا يرى الا الفرص التي

سنحت وراحت، ولا ينظر إلا ما كان خليقا بأن يقع وينجز، فهو بطبيعة الحال عاجز عندئذ عن أن يتطلع إلى المستقبل ويرتاد الطرق المقضية إليه، ولكنك متي حررته من هذه النظرة التي لا طائل وراءها وأعفيته من هذا العبء الذي لا جدوى منه، جزاك أجزل الجزاء، وأثبت لك مقدرته فتخطى كل العقبات التي بدا لك من قبل أنه ليس في ميسوره تخطيها!

والانتقال من عمل ناجح إلى آخر بحيث لا تضيع فيما بينهما وقتا ولا تبدد نشاطا، واعتياد السهولة التي تؤدي بها العمل، وتعلم تقدر ما أنجزت بقدره وقيمته الحقة، كل ذلك يتطلب من المرء أن يأخذ نفسه بالتعلم والتدرب، ولكنه سيجد نفسه في الطريق بعد أيام قلائل من التحرر، حين يرى أنه يعمل ما يريد، وينفق فيما يعمل وقتا أطول مما كان ينفق من قبل، ومع ذلك لا يستشعر تعبا، ويرى أمامه الكثير مما يتطلب الإنجاز، ويمتلئ لذلك غبطة وسرورا.. فلا خطر عليه عندئذ من النكوص ولا خطر عليه من أن يصبح عمله الأول الناجح، عمله الأول والأخير! وإذا كنت الآن وأنت تطالع هذه السطور تحسب أنني أدعوك لخداع نفسك وإيهامها بالنجاح، فأنت مخطئ، فنحن في حياتنا اليومية عمليون تجريديون، فما يفضي إلى نتيجة تقبلناه حقيقة عملية واقعة، ويصبح أساسا لنشاطنا في المستقبل قال «وليم جيس»: «مقياس صدق أفكارنا هو نجاحها في أداء وظيفتها»، وقال «هانز فايكنجر» في كتابه «فلسفة كما لو كان» : «من الواضح الجلي أننا في شتى أمور حياتنا يتعين علينا أن نتصرف «كما لو كان» هذا الأمر أو ذاك حقيقة واقعة.. فإذا أصرنا بدلا من ذلك، على أن نتحقق من «حقيقة» هذه الحقيقة أو تلك فلن يبق أمامنا متسع لكي نعمل!».

وما دمت قد جربت الحياة غير المثمرة ولا المجدية، أي تصرفت كما لو كنت» تبغى الفشل، فلماذا لا تفعل العكس لتبلغ الحياة المثمرة المجدية فتتصرف «كما لو كنت» تبغى النجاح! على الأقل فلسفتك هنا فلسفة صحيحة سليمة، فهي تدعو إلى العمل والإنجاز، وهي تتجه اتجاها سديدا، فهي تجعل لك النجاح حقيقة واقعة..

الفصل الثامن

الطريق إلى تحقيق الآمال

لكل منا آمال تجيش بها نفسه، ويبتغي تحقيقها، ولا يطيب نفسا إن قصر عن بلوغها.. وإنما يكون القصور لانحراف عن السبيل السوق المؤدي إلى تحقيق هذه الآمال، فإذا عرفت ما السبيل لتحقيق آمالك، أيا كانت، كنت أقرب إلى بلوغها.

هناك أربع خطوات أساسية لابد منها لكي تحقق حلمك، أيا كان:

١- اعرف ماذا تريد - فإذا لم تكن تعرف ما تريد فإنك لا تستطيع، طبعا، أن تبلغه.

٢- اكتبه على الورق - فإذا عرفت ما تريد، فدونه على الورق.. إذ ينبغي أن ترى بعينيك ما رأيت بعيني خيالك؛ فهذا تطبع أحلامك في ذهنك وترسخها فيه، فتجعل تحقيقها أيسر وأسرع.

٣- اعرف من أين تبدأ - ثم رتب أحلامك ترتيبية منطقية، بحيث يترتب تحقيق خطوة على تحقيق الخطوة السابقة لها.

٤- اشرع في التنفيذ - واشرع بعد ذلك في التنفيذ. فالحلم الذي يظل مائلا في الذهن، أو على الورق دون أن تتخذ الخطوات العملية لتنفيذه، يبقى جامدا لا حياة فيه.. وقد تتعثر وأنت ماض في طريق التنفيذ فلا تيأس، بل امض في الطريق قدما مهما تكن الظروف.

(١)

الخطوة الأولى: اعرف ماذا تريد

أولى الخطوات الأساسية في تحقيق الأحلام أن تعرف ماذا تريد؟

فإذا لم تكن لك أحلام تنشد تحقيقها فاصنع لنفسك أحلاما في حدود ما هو ممكن.. اسأل نفسك: ما هو أقصى ما أنشده في الحياة؟ أأنشد عملا أفضل؟.. أم بيتا أكبر؟.. أم أنشد الصحة؟.. أم التجوال والترحال؟ ودع خيالك ينطلق متحررا من كل قيد حتى يقع على الحلم الذي تود أن تراه حقيقة واقعة.

واعلم أنه لا شيء – ما دام في حدود ما هو ممكن وما هو معقول – بعيد التحقيق والمنال..

وطبيعي أن تكون الخطوة الأولى في تحقيق أي شيء، أن يعرف المرء طبيعة هذا «الشيء».. وكذلك الحال في تحقيق الأحلام.. فإنك لا تستطيع ان تشرع في تحقيقها إلا من عرفتها على وجه التحديد.

وكن واضحة محددة، فإن مضيك عندئذ نحو الغاية يكون أيسر وأهون.

وكلما ازدادت صورة «الشيء» الذي تريد تحقيقه، وضوحا وصفاء في ذهنك، ازدادت سرعة مضيف إليه.. والعكس صحيح.. فالأفكار أو الصور الغامضة تعرقل مضيك، وتصيبك بالتردد والتباطؤ.

(٢)

الخطوة الثانية: اكتب ما تحلم به على الورق

ومتى عرفت ما ترغب فيه وما تحلم به، فالخطوة المنطقية الثانية هي أن تكتبه على الورق..

فهذا ينتقل بالحلم فورة من حيز الرؤية الخيالية إلى حيز الرؤية الواقعية، وتجعلك تدرك بالضبط إلى أين تمضي وكيف؛ بدلا من مجرد التخبط في بيداء الخيال.. فما تراه رؤية العين يبدو أيسر منا لا مما تتصوره في الخيال أو تتمثله في الخاطر. ولهذا ينبغي أن تدون على الورق الشيء أو الأشياء التي تحلم بها وتريد تحقيقها.. فهنالك فقط تقدم الأحلام خطوة في طريق التنفيذ، بل لقد انتقلت فعلا من حيز الخيال إلى حيز العقل الواعي عن طريق العين.

واكتب أحلامك على قطعة من الورق، أو في مفكرتك، أو على غلاف كتاب، ولكن المهم أن يكون الشيء الذي كتبت عليه أحلامك في متناول يداك ونظرك على الدوام..

وكتابة الأحلام على الورق خطوة كبرى نحو تحقيقها.. فإنك عندئذ تستبدل بالتصور والخيال «مشروعا» حقيقيا ممكن التنفيذ، أي أنك تستبدل بالقصر الذي بنيته في الخيال صرحا تريد أن تبنيه في الحقيقة.

وبديهي أن أي «صرح» يراد إنشاؤه لابد أن يوضع له «مشروع» على الورق قبل البدء في بنائه، فاصنع إذن كما يصنع كل «مهندس»: ضع لأحلامك مشروعا على الورق قبل أن تشرع في تحقيقها.

(٣)

الخطوة الثالثة: من أين تبدأ؟

معرفتك من أين تبدأ تحقيق حلمك، هي الخطوة المنطقية التالية لتدوينك الحلم على الورق..

فقسم حلمك إلى حلقات آخذ بعضها بعض، ثم سائل نفسك: «ما هو الترتيب المنطق لهذه الحلقات؟ وما هو ما أشرع في تنفيذه أولا؟».

(٤)

الخطوة الرابعة: ضع الحل موضع التنفيذ

ما دمت قد دونت الحلم على الورق، ورتبت أجزاءه ترتيبا منطقيا، فقد أصبحت مستعدا لوضعه موضع التنفيذ.. وما دمت قد عرفت من أين تبدأ، فابدأ في التو واللحظة..

وثمة كلمة واحدة تطلق على القوة المحركة التي يسعك إطلاقها لتحقيق حلمك تلك هي: الإيمان.

نعم.. فإنك متى آمنت إيمانًا راسخًا بأن في الوسع تحقيق ما تهدف إليه مضيت إلى تحقيقه بعزيمة لا تعرف الوهن.

واسأل الأطباء يذكروا لك أن رغبة المريض القوية في أن يحيا، وإيمانه بأنه سيحيا يقهران المرض على خطره، ويمكنان للمريض من الشفاء..

وما أكثر ما خص الطبيب مريضة، ثم هز رأسه أسفا وقال: «إنه لن يعمر أكثر من ثلاثة أشهر» ولكن المريض لم يؤمن بقول الطبيب، وآمن بأنه سينجو فنجا، وتحدى الموت!

إذا قلت لنفسك: «إني أؤمن بأني سأنجح»، أصبحت أقرب إلى النجاح فإنك عندئذ تغرس رغبتك القوية في النجاح في عقلك الباطن، الذي يتولى استكشاف منافذ النجاح واضاءتها أمامك، كما تستكشف أشعة الرادار الهدف وتضيئه أمام العين!

ومتى وضعت الحلم موضع التنفيذ، فامض في تنفيذه إلى النهاية، ولا تقنع بما دونها.. وقد يسول لك الاغراء أن ترضى بما هو أقل من الحلم الذي استهدفته، فيهتف بك: «إن نصف رغبتك خير من لا شيء» ولكنك إن امتثلت، فإنما تخدع نفسك.. ذلك أن القطار متى كف عن السير، فإنه يحتاج إلى كمية كبرى من البخار لتسييره مرة أخرى.. فلا تقف قطار أحلامك قبل «محطة الوصول».





الفهرس